ستمبر 2016
ڈان
کا دسترخوان
عیدالاضحیٰ
قربانی کا کلچر تبدیل ہوگیا
برفی کباب
کڈز اسپیشل کی عمدہ ریسیپی
کیسا ہوگا منفرد
غیر روائتی اسکول سسٹم؟
شوخ وشنگ ماڈل
اریبہ حبیب سے ملئے
عید الاضحیٰ مبارک

فہرست

ریسیپیز

اداریہ

معزز قارئین!

السلام علیکم

آپ کو ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے عیدالاضحیٰ مبارک ہو۔

کہیئے آپ کی تیاریاں مکمل ہوئیں، قربانی کا جانور آنے والا ہے یا آ گیا۔ گھر کی رونق ہی بڑھ گئی ہوگی۔ بچے بڑے سب اپنے اپنے جانوروں کی دیکھ بھال اور خدمت میں مصروف ہوں گے۔ یہ عید پورے کنبے کے لئے خوشیاں اور مصروفیات لئے آتی ہے اور مجال ہے کہ تھکن کا شائبہ بھی نظر آجائے۔ بچے جانوروں کو سجانے اور گلیوں میں گھماتے ہوئے نہیں تھکتے۔ ادھر گھر کے سربراہ قصائی کے انتظام کی فکر میں ہیں۔ خواتین اور لڑکیاں کچن کے انتظامات کے ساتھ ساتھ عید کے جوڑے کی فکر میں بھی ہیں کہ اف اللہ! ابھی تو گرمی ہے لان ہی پہنی جائے گی اور ڈنر کے لئے جارجٹ یا شیفون بہتر رہے گی، مہندی بھی لگتی ہے بکرے، گائے، دنبے پر بھی اور اپنی نازک ہتھیلیوں پر بھی، بس ذرا ڈیزائن اور مقدار کا فرق ہوگا۔ نئے برتن نکلیں گے، گوشت کی تقسیم، عید کے خاص پکوانوں، تحائف اور ذاتی کئی کام ہوں گے۔ کیوں نہ ہو یہی تو لطف اندوز ہونے والی عید ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان ایسے تمام خوش نصیب قارئین کو جنہیں اس سال حج کی سعادت نصیب ہوئی انہیں مبارکباد پیش کرتا ہے۔

اس سال بھی ہم نے کوشش کی ہے کہ آپ کی دعوتوں اور عید ملن کی تقریبات کے لئے خوش رنگ و خوش ذائقہ کھانوں کی ریسیپیز شائع کر دیں کہ یہی تو اصل دن ہیں گوشت کے لذیذ پکوان تیار کرنے کے۔ ہم اپنی اس کوشش میں کتنے کامیاب ٹھہرے ضرور بتایئے اور اپنی دعاؤں میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو ہمیشہ یاد رکھئے۔ ایک بار پھر آپ کو عید مبارک!

قیمت 150 روپے شمارہ نمبر 67، ستمبر 2016

سرورق عیدالاضحیٰ پلیٹر

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن منیجر
عمران فاروق

ایڈورٹائزنگ منیجر
منور شریف
0323-2395990

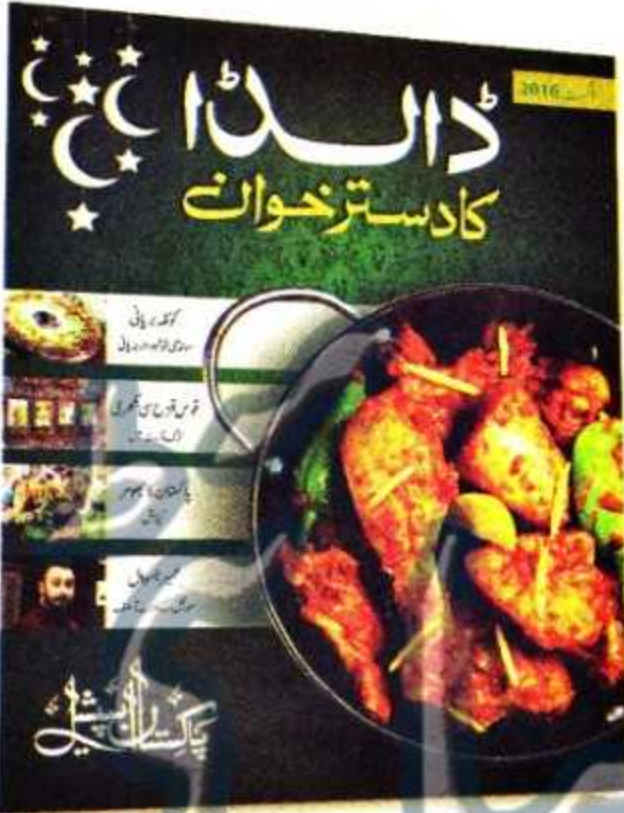
ایڈورٹائزنگ منیجر (لاہور)
عصمت پاشا
0300-9493896

ڈسٹری بیوشن منیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
2nd، 210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان روی،
بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
ای میل : dkd@revelationinc.co
فون نمبر : 021-35304425-6
فیکس : 021-35304427

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

سبز ہلالی پرچم جیسا سرورق اچھا لگا

نیا شمارہ پاکستانی تہواروں کی معلومات سے آراستہ تھا۔ اداریہ فکر انگیز تھا۔ پہلی بار آپ نے تاریخی حوالے سے تحریر کیا، اچھا لگا۔ عبدالستار ایدھی پر لکھی گئی تحریر بھی دل کو لگی۔

عائشہ ندیم... حیدرآباد

پاکستان اسپیشل کی ریسپیز لاجواب تھیں

چقندر کی چٹنی سے ریسپیز کا شاندار آغاز ہوا تو روایتی بن کباب، فالودہ، انڈے آلو کا قورمہ، بیف اسٹو، چکن براؤن کڑاہی، کوئلہ بریانی، بادام کا حلوہ، سب ہی نے متاثر کردیا۔ درمیانی صفحات میں پاکستانی تہواروں سے متعلق معلومات ہم پہنچانے کا بہت بہت شکریہ۔ دنیا کا بلند ترین پولو کا میدان شندور، کیلاش، اہل پاکستان کی اہم تقریبات، صوبائی رقص، منفرد عجائب گھر، یوم آزادی کے موقع پر اور آزادی مبارک ہو! کے صفحات اور یہ مضامین بے حد شاندار لگے۔ آپ نے تو کوئی موضوع چھوڑا ہی نہیں۔ بہت اچھا میگزین پیش کیا ہے۔ آپ کی ٹیم کو ڈھیروں مبارکباد!

سحر ملک... کوٹری

فائیو اسپائس فش اور ڈانسنگ چکن اچھی ریسیپیز تھیں

یوں تو پاکستان اسپیشل کی ہر ترکیب بہت عمدہ ہے مگر مجھے ڈانسنگ چکن اور فائیو اسپائس فش کی تصاویر اور تراکیب بہت مختلف، آسان اور اچھی لگیں۔ میرے بچوں کو کولڈ کوکمبر سلاد اور بیکڈ میٹ اچھے لگ رہے ہیں۔ آج سلاد بنانے کی باری آگئی ہے باقی آئندہ!

نائلہ فاروق... سکھر

پاکستانی تہواروں کی یاد تازہ کردی

پاکستانی تہوار کے عنوان سے پیش ہونے والا ڈالڈا کا دسترخوان کا شمارہ قابل مطالعہ بھی ہے اور قابل دید بھی ہے۔ آپ نے تہواروں کو جس نفاست اور معیار سے شائع کیا ہے اس کی داد دینی چاہئے۔ ڈالڈا ایڈوائزری سروس کے اراکین کو ڈھیروں مبارکباد!

عنبرین خان... لاڑکانہ

دال سلطانی بھا گئی ہمیں تو

اس بار ہر ریسیپی اچھی ہے مگر مجھے دالیں کھانا زیادہ پسند ہے اس لئے میں تراکیب بدل بدل کے دال پکاتی ہوں۔ اس بار دال سلطانی کا عنوان بھا گیا۔ دال پکائی تو بہت ذائقہ دار بنی۔ کیا بات ہے آپ کی۔

مہوش فخر... دادو

کیلاش کے بارے میں اچھا لکھا

پاکستانی تہوار کے اس شمارے میں پاکستانی ریسیپیز کا نچوڑ شائع کیا گیا ہے جو اپنی جگہ دستاویز ہے۔ اسی طرح خاص خاص علاقوں اور تہواروں کے بارے میں بھی عرق ریزی سے لکھا گیا ہے۔ کیلاش کے بارے میں تمثیلہ زاہد نے بہت عمدہ تحریر لکھی ہے اسی طرح شندور کے بارے میں درخشاں فاروقی کی معلومات بھی خوب ہیں۔

صائمہ جاوید... عمرکوٹ

جھینگے بھرے کریلے ہم نے دال سلطانی کے ساتھ بنائے اور بتا نہیں سکتے کہ کتنا ذائقہ پایا

یوم آزادی کے موقع پر... آزادی مبارک ہو، اچھے مضامین رہے پاکستان اسپیشل کے زیر اہتمام فخر پاکستان ہستیوں سے ملئے میں بلقیس ایدھی، میاں یوسف صلاح الدین، کرکٹر شعیب اختر اور نگار ندر (گوگی) کارٹونسٹ کی رائے پڑھ کر لطف آ گیا۔ پاکستانی ٹرک آرٹ کو تو اب بین الاقوامی سطح پر سراہا جانے لگا ہے۔ اک قوس قزح سی بکھری ہے، اپنی نوعیت کا دلچسپ مضمون ہے۔ اسی طرح کھسوں سے متعلق بھی جانکاری ہوئی۔ کھانے کے خزانے کے سلسلے میں لذت بھرے شربت، کھٹا میٹھا آلو بخارا اچھے اور مفید معلومات پر مبنی مضامین ہیں۔

مبشرہ حسن... لودھراں

شیف اور ریسٹوران ریویو موقع کی مناسبت سے ہیں

اس بار خصوصی اشاعت میں پاکستانی شیف محمد منیر کا انٹرویو بے حد دلچسپ تھا۔ انہوں نے بڑی ذہانت سے اپنی باتیں کیں۔ دی پاکستانی ریسٹورنٹ کے بارے میں بھی کافی معلومات فراہم کیں۔ صحت کے سلسلے میں 4 عادتیں دل کی بیماریوں کا سبب ہیں، نازک سے پیروں کے خواب مفید اور معلوماتی رہے۔ رخ زیبا میں اس بار بہار آئی ہوئی ہے۔ شلواروں، بچیوں کے بالوں، زیور پہننے کے شوق اور ناخنوں کو بریسلیٹ پہنا دیں یا نہیں بہت اچھے لگ رہے ہیں۔ یہ اچھی طباعت کے ساتھ ساتھ معلوماتی بھی ہیں۔

روبینہ پرویز... سمہ سٹہ

آؤ بچوں کھانا سیکھیں بھرپور مضمون ہے

بچے اکثر کھانے کے وقت ضد کرنے لگتے ہیں۔ آپ نے توانائی بخش غذاؤں کا تصور واضح کرتے ہوئے اچھی اور سیر حاصل معلومات دی ہیں۔ مریم علی... ملتان

ریسیپیز اور گھرداری کے سلسلے خوب ہیں

چکن شرجانی اور زعفرانی رائس بہت اچھی ترکیب ہے اور آسانی سے کم وقت میں بن جائے گی۔ اسی طرح کچی مرچ کا گوشت بہت شاندار لگ رہی ہے۔ رسالہ پڑھ لوں پھر پکاؤں گی۔ گھرداری کے سلسلے میں رات کی تقدیر میں روشن سویرا بہت پسند آنے والا مضمون ہے۔ اسی طرح برتن نئے نہ سہی نئے جیسے ہو جائیں، اچھا سلسلہ ہے۔

منیبہ تجسم... ساہیوال

چکن پاؤڈر کی وضاحت

ڈالڈا کا دسترخوان کے ایک شمارے میں شائع ہونے والے آرٹیکل میں چکن پاؤڈر کے نقصانات کے بارے میں بتایا گیا تھا اور دوسرے شمارے میں کسی ترکیب میں اسے اجزاء کے طور پر استعمال کیا گیا تھا۔ اگر یہ جز و نقصان دہ ہے تو پھر اس کا استعمال کیوں کیا، وضاحت کیجئے۔

(شاہدہ حسن... سعودی عرب)

آپ کے مسئلے کا حل حاضر خدمت ہے۔ ہماری تراکیب اور آرٹیکلز کو ایک مکمل تحقیق کے بعد ڈالڈا کا دسترخوان میں شامل کیا جاتا ہے۔ بیشک ہمارا آرٹیکل آپ کو صحیح معلومات فراہم کررہا ہے لیکن زیادتی ہر چیز کی بری ہوتی ہے، کسی بھی ڈش میں زیادہ سے زیادہ ایک سے دو چائے کے چمچ چکن پاؤڈر کا استعمال کیا گیا ہوگا جو کہ چھ سے سات لوگوں نے کھائی۔ اس طرح سے ایک فرد کے حصے میں ایک چٹکی کے قریب آتا ہے جو کہ کسی طرح بھی انسانی صحت کے لئے نقصان دہ نہیں ہوتا۔ امید ہے کہ ہمارے جواب سے آپ مطمئن ہوں گی اور آئندہ بھی اتنی ہی باریک بینی سے ڈالڈا کا دسترخوان کا مطالعہ کرتے ہوئے ہمیں اپنی رائے سے آگاہ کریں گی۔

(ادارہ)

"ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کونٹیسٹ کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔

(ادارہ)

عیدالاضحیٰ...

سنت ابراہیمی کا حقیقی تقاضا

عیدالاضحیٰ اللہ تعالیٰ کے جلیل القدر پیغمبر حضرت ابراہیم خلیل اللہ علیہ السلام اور ان کے فرزند سیدنا اسماعیل علیہ السلام کے مثالی جذبۂ اطاعت تسلیم و رضا، عزیمت واستقامت، جانثاری اور تاریخ ساز قربانی کی یادگار ہے، جو انہوں نے اپنے رب کے حضور پیش کی، یہ وہ عظیم قربانی ہے جس کی مثال پوری انسانی تاریخ میں نہیں ملتی۔ تورات اور قرآن حکیم دونوں سے ثابت ہے کہ سنت ابراہیمی کی حقیقی بنیاد قربانی تھی۔ یہی قربانی حضرت ابراہیم علیہ السلام کی پیغمبرانہ اور روحانی زندگی کی خصوصیت تھی، اس امتحان اور آزمائش میں پورا اترنے کے سبب وہ اور ان کی اولاد ہر قسم کی نعمتوں اور برکتوں سے مالا مال کی گئی۔ حضرت ابراہیم علیہ السلام کی پوری زندگی اللہ کی راہ میں ہجرت، دین پر استقامت اور عظیم قربانیوں سے عبارت ہے۔ اللہ تعالیٰ کو حضرت ابراہیم علیہ السلام کا یہ جذبۂ ایمانی اس قدر پسند آیا کہ اسے ایمان کا حقیقی معیار قرار دیا۔ یہی جذبہ ہر دور کا ایمانی معیار اور ہر عید کی کسوٹی بن گیا۔ دین کی دعوت، عقیدۂ توحید کی عظمت اور بت شکنی کی پاداش میں آپ کو بادشاہ وقت نمرود نے آگ میں ڈال دیا لیکن آپ استقامت کے ساتھ حق پر ثابت قدم رہے یہاں تک کہ اللہ کا فرمان جاری ہوا'' ہم نے حکم دیا کہ اے آگ سرد ہوجا اور ابراہیم علیہ السلام پر موجب سلامتی بن جا'' (سورۃ الانبیاء 69)

اس کے بعد حضرت اسماعیل علیہ السلام اور حضرت ہاجرہ کو فاران کے بیابان میں چھوڑنے کا حکم بھی ملا تو وہ بھی معمولی امتحان نہ تھا۔ سخت آزمائش کا مرحلہ تھا۔ بڑھاپے اور پیرانہ سالی کی دعاؤں اور تمناؤں کے مرکز، راتوں اور دنوں کی دعاؤں کے ثمر، قلب ونظر کے چشم و چراغ حضرت اسماعیل علیہ السلام کو آپ صرف حکم الٰہی کی تعمیل میں ایک بے آب وگیاہ مقام پر چھوڑ آتے ہیں اور پیچھے مڑ کر نہیں دیکھتے کہ کہیں ایسا نہ ہو کہ شفقت پدری جوش میں آجائے اور حکم ربانی کی تعمیل میں لغزش ہوجائے۔ ان دونوں کٹھن منزلوں کو عبور کرنے کے بعد اب تیسری آزمائش اور سب سے کٹھن امتحان کی تیاری ہے جو پہلے دونوں امتحانوں سے زیادہ سخت اور جاں گسل ہے۔ حضرت ابراہیم علیہ السلام مسلسل تین راتوں سے یہی خواب دیکھتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے ''اے ابراہیم علیہ السلام تو ہماری راہ میں اپنے اکلوتے بیٹے کو قربان کردے''۔

حضرت ابراہیم علیہ السلام تسلیم و رضا کے پیکر تھے۔ انہوں نے اطاعت شعار اور فرمانبردار بیٹے کو اپنے خواب اور خدا کا حکم دونوں سنائے۔ حضرت اسماعیل علیہ السلام جیسے اولعزم، ثابت قدم، عزیمت و استقامت اور جلیل القدر پیغمبر حضرت ابراہیم علیہ السلام کے فرزند تھے لہٰذا انہوں نے سر تسلیم خم کیا اور کہا کہ ''اگر خدا کی یہی مرضی ہے تو آپ انشاء اللہ مجھے صبر کرنے والوں میں پائیں گے۔ قرآن کریم میں اس واقعے کا ذکر اس طرح آیا ہے'' جب وہ (اسماعیل علیہ السلام) ان کے ساتھ دوڑنے کی عمر کو پہنچے تو حضرت ابراہیم علیہ السلام نے کہا کہ بیٹا میں خواب دیکھتا ہوں کہ (گویا) تمہیں ذبح کر رہا ہوں۔ تم بتاؤ کہ تمہارا کیا خیال ہے؟ انہوں نے (اسماعیل علیہ السلام) نے کہا کہ ابا جان، آپ کو جو حکم ہوا ہے وہی کیجئے۔ اللہ نے چاہا تو آپ مجھے صابروں میں پائیں گے''۔

جب دونوں نے حکم مان لیا اور باپ نے بیٹے کو پیشانی کے بل لٹادیا تو ہم نے انہیں پکارا کہ اے ابراہیم تم نے اپنے خواب کو سچا کردکھایا، ہم نیکو کاروں کو ایسا ہی بدلہ دیا کرتے ہیں، بلاشبہ یہ صریح آزمائش تھی اور ہم نے ایک بڑی قربانی کو ان کا فدیہ بنادیا اور بعد میں آنے والوں میں ابراہیم علیہ السلام کا ذکر خیر (باقی) چھوڑ دیا کہ ابراہیم علیہ السلام پر سلام ہو، ہم نیکو کاروں کو ایسا ہی بدلہ دیا کرتے ہیں۔

علامہ سید سلیمان ندوی کیا خوب لکھتے ہیں'' یہ قربانی کیا تھی؟ یہ محض خون اور گوشت کی قربانی نہ تھی بلکہ روح اور دل کی قربانی تھی۔ باپ کا اپنے اکلوتے بیٹے کے خون سے زمین کو رنگین کردینا نہ تھا بلکہ خدا کے سامنے اپنے تمام جذبات، خواہشوں اور آرزوؤں کی قربانی تھی، خدا کے حکم کے سامنے اپنے ہر قسم کے ارادے اور مرضی کو معدوم کردینا تھا، جانور کی ظاہری قربانی اس اندرونی نقش کا ظاہری عکس تھا (سید سلیمان ندوی، سیرت النبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم 201/5)

قربانی عظیم عبادت ہے۔ اسلام کے نظام عبادات کے مطالعے سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ عبادت کے اس نظام کا مقصد اسلام کا مطلوب انسان تیار کرنا ہے۔ یہ انسان کو اس ذمہ داری کے لئے تیار کرتی ہیں جو خدا اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے ہمارے سپرد کی ہے۔ یہ سیرت و کردار کی تعمیر کرتی اور روحانی ترقی و اخلاقی بالیدگی کی راہ ہموار کرتی ہیں چنانچہ عبادت کا اصل مقصد یہ ہے کہ نفس کا تزکیہ ہو، تقویٰ کی روح پیدا ہو، خدا سے تعلق استوار ہو اور خدا کی اطاعت اس کی محبت، اس کی بندگی ہر شے پر غالب آجائے۔ نفس کی اصلاح کئے بغیر کوئی اصلاح ممکن نہیں۔

قربانی اس عید کی تجدید بھی ہے کہ ہمارا جینا مرنا اور درحقیقت پوری زندگی اللہ کے لئے ہے۔ ہماری زندگی کا مقصد اللہ کی بندگی ہے اور اس بندگی کے اظہار میں کسی بھی قربانی سے دریغ نہ کرنا ہی بندگی کا شیوہ ہے۔

قرآن کریم میں ارشاد ربانی ہے کہ خدا تک نہ ان (قربانی کے جانوروں) کا گوشت پہنچتا ہے اور نہ خون، بلکہ اس تک تمہاری پرہیز گاری پہنچتی ہے۔

آج ضرورت اس امر کی ہے کہ قربانی کی حقیقی روح کو سمجھتے ہوئے سنت ابراہیمی کی پیروی میں ہم اپنے اندر وہ جذبہ پیدا کریں کہ دین کی عظمت و سربلندی، اسلام کی ترویج واشاعت، اس کی بقاء، امت مسلمہ کے اتحاد و یگانگت، ملک کی سلامتی اور اسلامی اقدار کے تحفظ کے لئے ہم کسی قربانی سے دریغ نہیں کریں گے اور یہی درحقیقت عیدالاضحیٰ کا پیغام اور سنت ابراہیمی قربانی کا حقیقی تقاضا ہے۔

عیدالاضحیٰ، مذہبی تہوار اور تجارتی حیثیت

قربانی کا کلچر تبدیل ہو رہا ہے مگر کیسے؟

عیدالاضحیٰ ایک مذہبی تہوار ہے جسے ہم تجارتی حیثیت بھی دے چکے ہیں۔ مختلف کاروباری تنظیموں، سماجی اداروں اور دیگر ذرائع سے حاصل شدہ تخمینوں کی بنیاد پر مرتب کئے جانے والے اعداد و شمار ظاہر کرتے ہیں کہ ملک بھر میں اس عید پر تقریباً ستر لاکھ جانور قربان کئے جاتے ہیں اور اس تہوار سے وابستہ معاشی سرگرمیوں کا حجم (جو صرف ایک فرد کے قربانی کے ارادے اور تکمیل سے وابستہ ہے) یہ تقریباً 220 ملین روپے ہے۔ بکرے، مینڈھے، گائے یا بیل کے گلے میں باندھی جانے والی رسی سے لے کر چمڑے کی صنعت تک، درجنوں صنعتوں کو رواں دواں رکھنے میں یہ تہوار ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ پاکستان میں چمڑے کے کارخانوں کی تعداد دو سو کے قریب ہے جن کی ضروریات کا 20 سے 30 فیصد خام مال عیدالاضحیٰ کے موقع پر جمع کی جانے والی قربانی کی کھالوں سے حاصل ہوتا ہے۔ یہی حال ہڈی کے کارخانوں کا ہے، جو اپنی ضروریات کا 40 فیصد خام مال اسی ماہ میں حاصل کرتے ہیں۔

جانور کہاں سے خریدیں؟

عیدالاضحیٰ کی تجارتی اہمیت کے پیش نظر نجی شعبے کا رجحان اس جانب بڑھ رہا ہے اور نت نئے کاروباری انداز متعارف کرائے جا رہے ہیں لیکن ان کا دائرۂ کار جانوروں کی پرورش اور فروخت تک محدود ہے۔

کچھ لوگ کیٹل فارمنگ میں دلچسپی رکھتے ہیں اور شہروں سے دور بڑے بڑے فارم قائم ہو گئے ہیں جہاں مختلف نسل کے جانوروں کی افزائش کی جا رہی ہے۔ یہ بھی سننے میں آیا ہے کہ جینیاتی عمل کے ذریعے زیادہ گوشت والے جانور تیار کئے جا رہے ہیں جو کلو کے حساب سے زندہ فروخت ہوتے ہیں۔

بعض نجی ادارے ممبرشپ کے ذریعے اپنے ارکان سے قسطوں میں رقم وصول کر کے قربانی کے جانور فراہم کرنے کا کاروبار کر رہے ہیں۔ تاہم اس کاروبار کو معاشرے میں کچھ زیادہ پذیرائی نہیں ملی۔ عارضی مویشی منڈیوں کا قیام عمل میں آ جائے تو ہفتہ دس روز پہلے سے جانوروں اور قیمتوں کا جائزہ لے لینا بہتر ہوگا۔ اندرون سندھ اور بلوچستان سے لایا ہوا جانور جلد فروخت کرنے کی کوشش میں مالکان بھاؤ تاؤ میں وقت ضائع نہیں کرتے مگر منہ مانگی قیمت کی ادائیگی سفید پوش طبقے کے لئے بارگراں بھی ثابت ہوتی ہے۔

عیدالاضحیٰ کے موقع پر کراچی کی طرح لاہور اور اسلام آباد میں بھی مویشی منڈیوں کا خاص اہتمام کیا جاتا ہے جس کے ذریعے عوام بآسانی حسب منشاء جانور کا انتخاب کر پاتے ہیں۔

اسلام آباد میں ان منڈیوں کا اہتمام کیپیٹل ڈیویلپمنٹ اتھارٹی (CDA) کے زیر نگرانی کیا جاتا ہے۔ یہاں آپ قربانی کے جانوروں کے حصول کے لئے مین بکرا منڈی سیکٹر I/11 مرکز، سیکٹر I/10 بنگش کالونی، سیکٹر G-9 کراچی کمپنی اور سیکٹر G-11 مرکز کا رخ کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ سیکٹر E-11 میں بھی مویشی دستیاب ہوتے ہیں۔ دارالحکومت اسلام آباد میں CDA کی مقرر کردہ جگہوں کے علاوہ مویشی منڈی لگانا غیر قانونی ہے جس کیخلاف گذشتہ برسوں میں بھی کارروائی کی گئی ہے۔

لاہور میں مویشی منڈیوں کا اہتمام شاہ پور کنجرن، ملتان روڈ، ساگیاں پل، ایل۔ڈی۔اے ایونیو، قائداعظم انٹرچینج، جی ٹی روڈ، بارتی روڈ کالا سراہی، چائنا اسکیم منڈی اور بسم اللہ ہاؤسنگ اسکیم منڈی پر کیا جاتا ہے۔

ان منڈیوں میں ایک مناسب گائے کا وزن تقریباً 100 سے 120 کلو ہوتا ہے جس کی کم از کم لاگت 50,000 روپے ہوتی ہے اور اگر خریدار بھاؤ تاؤ کے معاملے میں اناڑی نکلا تو اسے 70,000 روپے تک قیمت ادا کرنی پڑتی ہے۔ جبکہ مناسب بکرے کی قیمت کم از کم 25,000 روپے دیکھنے میں آئی ہے۔

بہت سے خریدار ہر ممکن کوشش کرتے ہیں کہ وہ چھوٹے بیوپاریوں سے ہی اچھی نسل کے صحت مند جانور خریدلیں کیونکہ بڑی مارکیٹ میں پہنچنے کے بعد ان مویشیوں کی قیمت، جگہ کی سجاوٹ اور مال برداری کے اخراجات کے بعد دگنی تگنی کر دی جاتی ہے۔ جس کے باعث قربانی کے اصل مقصد کو فراموش کر کے لوگ عبادت میں دکھاوا کرنے کا رجحان اپنا لیتے ہیں تاہم اس تصور کے برخلاف سستا اور اچھا جانور خریدنے کی کوشش کی جاتی ہے۔

سنت ابراہیمی کا ہردم رہے خیال

باوضو ہو کر قربانی کی دعا پڑھنے کے بعد جانور حلال کرنے کا شرعی و اسلامی طریقے سے واقفیت حاصل کرنا ضروری ہے۔ بعض لوگ نیت کر کے فرض سے سبکدوش ہو جاتے ہیں اور آن لائن خریداری کی کمپنی کو گوشت تقسیم کرنے کی ذمہ داری منتقل کرتے ہیں۔ یہ وہ اشرافیہ کا طبقہ ہے جو برائے نام گوشت کھاتا ہے اور ان کے خیال میں غرباء و مساکین، طلباء، فلاحی تنظیمیں اس گوشت کی زیادہ حقدار ہیں، قربانی کا کلچر بدلتے ہوئے معاشرتی رویوں کے باعث تبدیل ہو رہا ہے۔ اب فلاحی تنظیموں مثلاً ایدھی مراکز، عالمگیر ٹرسٹ اور چھیپا کے مراکز پر اجتماعی قربانی جیسی دلچسپ سرگرمی بھی نظر سے گزرتی ہے۔ یہاں آپ بکرے یا گائے کی مجوزہ قیمت ادا کر کے عید کے روز دو کلو گوشت حاصل کر سکتے ہیں باقی تمام حصہ غرباء و مساکین کے کام آتا ہے، غرضیکہ لوگ اب بھی اپنے مذہبی تہوار کو سنت ابراہیمی کی پیروی میں منانے کا اہتمام کر رہے ہیں صرف انداز اور رویوں میں تبدیلی آ گئی ہے۔

قربانی کا گوشت...

عبادت اور صحت ایک ساتھ

سعدیہ قمر

سرخ گوشت میں فولاد، زنک اور سیلینیم کی بڑی مقدار ہوتی ہے۔ گوشت کم کھانے والے کولیسٹرول، کینسر اور ٹائپ ٹو ذیابطیس سے محفوظ رہتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کا بڑا احسان ہے کہ اس نے ہمیں مسلمان بنایا اور پھر عیدالفطر اور عیدالاضحیٰ جیسے دو انمول تہوار بھی عطا کئے۔ عیدالاضحیٰ یا بقر عید جسمانی ایثار و قربانی کے ساتھ ساتھ کھانے پینے کا درس بھی دیتی ہے۔ اللہ کی راہ میں قربان کئے جانے والے جانوں کا گوشت کھانا کسی عبادت سے کم نہیں ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بعض لوگ اس عید پر قربانی کے جذبے کو بھول کر محض کھانے پینے کو یاد رکھتے ہیں۔ عید کے اس موقع پر ہر چیز گوشت میں ہی تیار ہو کر ملتی ہے۔

بکرا، گائے، اونٹ یا جو بھی قربانی کا جانور ہو اس کا گوشت عام روزمرہ گوشت سے زیادہ صحت بخش ہوتا ہے۔ اس کی لذت اور غذائیت عام گوشت سے مختلف ہوتی ہے۔ عام دنوں میں اکثر لوگ سرخ گوشت میں گائے، اونٹ یا بکرے کا گوشت استعمال نہیں کرتے بلکہ محض مچھلی یا مرغی کا گوشت ہی کھاتے ہیں۔ مگر بکرا عید پر وہ سرخ گوشت اعتدال سے کھا لیتے ہیں اور پہلے سے بھی بہتر محسوس کرنے لگتے ہیں۔ اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ ان کے جسم میں غذائیت کے بعض عناصر کی کمی ہو رہی ہوتی ہے تو یہ گوشت پوری کر دیتا ہے۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ گوشت سرخ ہو یا سفید پروٹین کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے اور پروٹین انسانی جسم کی ایک اہم ضرورت ہے۔ یہ انسانی جسم کے خلیوں میں ہونے والی توڑ پھوڑ سے ہونے والی کمزوری کو دور کرتی ہے اور انفیکشن سے محفوظ رکھتی ہے۔ غذائی ماہرین کا کہنا ہے کہ گوشت میں فولاد، زنک اور کیلشیم کی خاصی مقدار ہوتی ہے۔ فولاد خون میں ہیموگلوبن بناتا ہے۔ جو آکسیجن کی ترسیل کا کام کرتا ہے۔ زنک سے جسم کے ٹشو اور میٹابولزم بنتے ہیں جبکہ سیلینیم جسم میں موجود چکنائی اور دیگر کیمیکلز کو ختم کرتی ہے۔ انسانی صحت کے لئے وٹامنز خصوصاً وٹامن اے، بی اور ڈی بہت اہم ہوتے ہیں اور یہ سب کچھ صحت مند گوشت میں موجود ہوتا ہے۔ یہ وٹامنز بینائی، دانت اور ہڈیوں کو مضبوط بناتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ گوشت کھانے سے انسان کا جگر صحت مند رہتا ہے۔

گوشت کا روزانہ اور مسلسل استعمال صحت کے لئے مضر ہے مگر کبھی کبھار کھانے سے اس کے فائدے ہی فائدے ہیں۔ ٹیلی گراف میں شائع ہونے والی ایک خبر میں بتایا گیا ہے کہ جو لوگ ہر روز 91 گرام گوشت کھاتے ہیں۔ اگر اس کی مقدار کم کر کے 53 گرام یومیہ کر دیں تو وہ کولیسٹرول، کینسر اور ٹائپ ٹو ذیابطیس سے 12 فیصد تک محفوظ رہ سکتے ہیں۔ اگر کم مقدار میں گوشت روز کی بجائے کبھی کبھار ہی کھایا جائے تو وہ ان بیماریوں سے یقیناً زیادہ محفوظ رہ سکتے ہیں۔ سائنس یہی کہتی ہے کہ سرخ گوشت ضرور کھائیں مگر کم مقدار میں کھائیں۔

قربانی کا گوشت ضرور کھائیں مگر چند احتیاطی تدابیر کے ساتھ۔

عیدالاضحیٰ پر قربانی کی روایت پر عمل کرنا ایک سعادت ہے لیکن محض قربانی ادا کر دینی ہی کافی نہیں بلکہ سب سے اہم بات جس سے آپ سب اچھی طرح واقف ہیں وہ یہ ہے کہ قربانی کے گوشت کے تین حصے کرنا نہ بھولیں۔ ایک حصہ اپنے عزیز و اقارب کے لئے، دوسرا مستحقین کے لئے اور تیسرا اپنے گھر والوں کے لئے۔ یہ بات یاد رکھیں کہ ناپ تول اور حساب کتاب میں زیادتی کسی صورت جائز نہیں کہ اپنے لئے تو اچھا گوشت الگ کر لیں اور بچا ہوا گوشت تقسیم کر دیا جائے۔ مزید یہ کہ اس موقع پر صفائی ستھرائی کا بھی خاص خیال رکھا جائے اور صرف اپنا گھر ہی صاف ستھرا نہ رکھیں بلکہ گلی، محلے کی صفائی کا انتظام بھی یقینی بنائیں۔ باہر قربانی کی آلائشیں نہ پھینکیں بلکہ انہیں مناسب طریقے سے ٹھکانے لگوائیں تاکہ سب کی صحت یقینی رہے۔ ہمارے

ہاں بیشتر گھرانوں میں سبزیوں کی بجائے گوشت زیادہ رغبت سے کھایا جاتا ہے اور جب عید قرباں کا موقع اور گھر میں گوشت کی فراوانی ہو تو پھر روزانہ بننے والے مزے مزے کے پکوانوں سے ہاتھ روکنا اور زیادہ مشکل ہو جاتا ہے۔ کوشش کریں کہ قربانی کا گوشت اعتدال میں رہتے ہوئے کھائیں۔ اس لئے اس موقع پر چند باتوں کا خیال ضرور رکھیں۔

مرچوں کا استعمال کم رکھیں

صحت کے مسائل کی بڑی وجہ مرچوں کا استعمال ہے۔ ہمارے ہاں بیشتر گھرانوں میں چٹ پٹے اور تیز مرچ مصالحے والے کھانے پسند کئے جاتے ہیں جو صحت کے لئے نقصان دہ ہیں۔ عیدالاضحیٰ پر خاص طور سے چٹ پٹے تکے، کباب اور نہاری وغیرہ بنا کر کھائی جاتی ہے، ایسے کھانے معدے کی تیزابیت کو بڑھا دیتے ہیں۔

کھانوں کے درمیان مناسب وقفہ

دو کھانوں کے درمیان ہمیشہ کم سے کم چھ گھنٹوں کا وقفہ ہونا ضروری ہے۔ اس وقفے میں کمی بیشی سے آپ کی اور آپ کے اہل خانہ کی صحت بری طرح متاثر

ہوسکتی ہے لہٰذا عید جیسے خوشی کے موقع پر اس بات کا خاص طور پر خیال رکھیں کہ گھر بھر کی صحت اچھی رہے تاکہ آپ اپنی خوشیوں سے جی بھر کر لطف اندوز ہوسکیں۔

معمول کے کام کاج جاری رکھیں

عید قرباں کے موقع پر ماہرین کی جانب سے اس بات کی خصوصی ہدایت کی جاتی ہے کہ اپنے روزمرہ کے معمول میں فرق نہ آنے دیں اور تمام کام کاج جاری رکھیں۔ ورنہ عموماً ہوتا یہ ہے کہ عید پر کھایا پیا تو زیادہ جاتا ہے لیکن کام کرنے کے بجائے زیادہ سے زیادہ آرام کرنے کو ترجیح دی جاتی ہے۔ اس صورتحال میں کھانا دیر سے ہضم ہوتا ہے۔

سبز چائے کا استعمال کریں

ماہرین طب کی رائے کے مطابق کولڈ ڈرنکس کے بجائے سبز چائے کا استعمال صحت کے لئے زیادہ مفید ہے۔ کھانے کو ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ عیدالاضحیٰ کے موقع پر دن میں کئی بار اسے ضرور پئیں یا کم از کم کھنے کے بعد ایک کپ ضرور لیں۔ اس سے ہاضمے کی رفتار تیز ہوگی اور یہ آپ کے کولیسٹرول کو مناسب سطح پر رکھنے میں مدد دے گی۔

گوشت گلانے اور محفوظ کرنے کا طریقہ

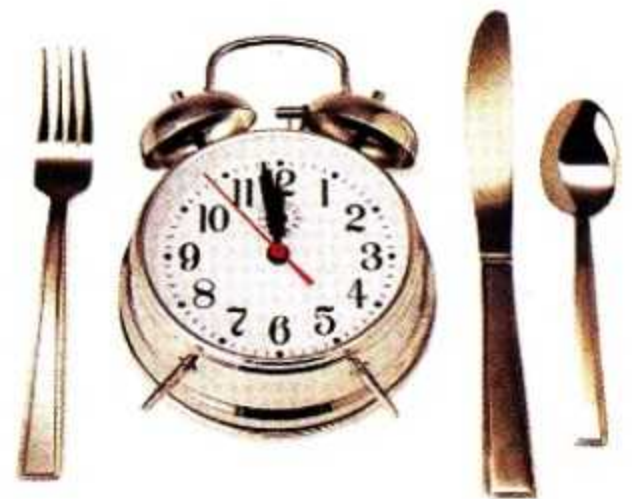
اگر گوشت جلدی نہ گل رہا ہو تو ہانڈی میں کچا پپیتا ڈال دیں۔ گوشت جلدی گل جائے گا۔

اگر گوشت میں ہلکی سی بو آرہی ہو تو پانی ملے سرکے میں بھگو دیں اور پندرہ منٹ بعد پانی نکال کر پکالیں، بو ختم ہو جائے گی۔

اگر آپ گوشت کا روسٹ بنانا چاہتے ہیں تو گوشت پر تھوڑا سا سرکہ اور آئل مل کر دو تین گھنٹوں یا پوری رات کے لئے چھوڑ دیں۔ اس کے علاوہ گوشت کا روسٹ خستہ اور نرم بنانے کے لئے زیتون کا تیل اور نمک بھی مل سکتی ہیں۔

اگر یخنی کا رنگ کالا ہونے سے بچانا چاہیں تو ابلتی یخنی میں ایک انڈے کی سفیدی اور اس کے چھلکے کا چورا ڈال دیں۔ چند منٹ پکانے کے بعد یخنی چھان کر نکال لیں۔ رنگ کالا نہیں ہوگا۔

اگر گوشت بغیر فریج کے ایک دو دن محفوظ رکھنا ہو تو پہلے نمک ڈال کر گوشت کو اپنے ہی پانی میں پکالیں، پھر دیگچی کو کسی ٹھنڈی جگہ یا ٹھنڈے پانی کے برتن میں رکھ لیں۔

اگر مہینوں گوشت کو محفوظ کرنا ہو تو گوشت میں تھوڑا زیادہ نمک ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو ایک مرتبان میں تیل لے کر اس میں گوشت کو ڈبو دیں۔ جب گوشت ٹھنڈا ہو جائے تو مرتبان کا ڈھکن مضبوطی سے بند کردیں۔ یہ گوشت مہینوں خراب نہیں ہوگا۔

مہکتی حنا خواب جگائے

عیدالاضحیٰ کے موقع پر بھی نوجوان بچیاں مہندی رچاتی ہیں

مہندی کے بغیر بناؤ سنگھار ادھورا رہتا ہے۔ عیدالفطر ہو یا عیدالاضحیٰ، خواتین کے لئے عید کی خوشیاں جہاں میک اپ، خوبصورت لباس کے بنا ادھوری لگتی ہیں اسی طرح سادہ ہتھیلیاں بھی جچتی نہیں ہیں۔ عموماً خواتین بڑی عید پر مہندی لگانے سے ہچکچاتی ہیں کیونکہ یہ عید ذرا سی نہیں عیدالفطر کے مقابلے میں خاصی مختلف ہوتی ہے۔ بار بار برتن دھونے، گوشت دھونے اور پکانے میں بھی سجائی مہندی بہت جلد ماند پڑ جاتی ہے۔ اس کے باوجود بڑی بزرگ خواتین بہوؤں بیٹیوں کو مہندی رچانے کی تاکید کرتی ہیں کہ یہ سنت نبوی ﷺ بھی ہے اور مشرقی روایتوں کا حسن بھی ہے۔ عید اپنے مکمل لوازمات اور رواجوں کے ساتھ ہی منائی جاتی ہے ان میں ایک رواج چاند رات کو مہندی لگانا بھی ہے۔ عیدالفطر کے بعد محرم کا چاند نظر آنے سے چند روز پہلے تک شادیوں کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ کچھ بچیاں عید پر مہندی نہیں لگاتیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان شادیوں کی تقاریب کے لئے مہندی کے یہ ڈیزائن شائع کررہا ہے۔ رسالہ محفوظ رکھئے اور اپنی ڈیزائنر سے فرمائش کرکے ایسی ہی مہندی لگوایئے اور منایئے خوشیاں!

اس بار آپ ہندوستانی، عربی، راجستھانی، سوڈانی جیسی چاہیں مہندی لگایئے اور اگر اسٹون اور گلیٹر والی مہندی کا شوق ہے تو ضرور لگوایئے مگر ٹھہریئے! یاد رکھئے کہ آپ کو گھر گرہستی کے کام بھی نبٹانے ہیں۔ بہرحال اگر آپ کی رنگت سانولی ہے تو مہندی کے ڈیزائن میں آؤٹ لائن گہرے رنگ کی بنوایئے۔ گورے اور صاف رنگت والی جلد رکھنے والی بہنیں باریک ڈیزائن والی یعنی ہندوستانی ڈیزائن بنوائیں تو بہت بھلی لگیں گی۔

مہندی کی کئی اقسام ہیں مثلاً:

کالی مہندی

یہ نیل کے پودے سے تیار کی جانے والی مہندی ہے۔ خشک نہیں ہوتی البتہ خریداری میں احتیاط ضروری ہے۔ بازار میں کیمیکل والی مہندی بھی دستیاب ہے۔ آپ صرف آؤٹ لائن بنا کر اندر لال مہندی سے بھرائی کرواسکتی ہیں۔ لال مہندی کی شیڈنگ بہت خوبصورت معلوم ہوتی ہے۔ حساس جلد والی بہنیں کالی مہندی استعمال نہ کریں۔

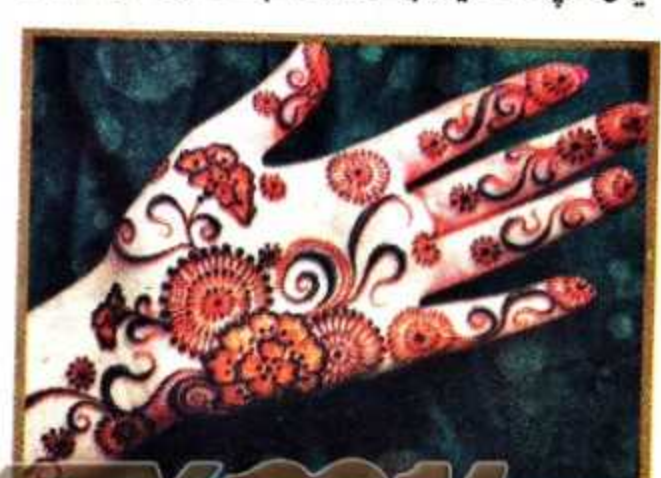
لال مہندی

یہ ہی قدرتی مہندی ہے۔ اس سے جلد پر عموماً کوئی الرجی نہیں ہوتی۔ عام دنوں میں بھی مہندی کے پتے پیس کر کھوئیں، جسم اور ہتھیلیوں پر لگانے سے ٹھنڈک کا احساس ہوتا ہے۔

آیئے معیاری کون خود بناتے ہیں

فریز بیگ یا Poly Pack Foil کو چوکور کاٹ کر اس کے اوپر والے حصے کو فولڈ کرتے ہوئے نیچے لائیں جب سارا موڑ لیں تو آخری سرے کو ٹیپ کی مدد سے جوڑ لیں۔ مہندی اس میں ڈال کر کھلے حصے کو موڑ کر ٹیپ سے بند کردیں۔ آپ کی کون مہندی تیار ہے۔

مہندی کا رنگ تیز اور گاڑھا کیسے ہوگا؟

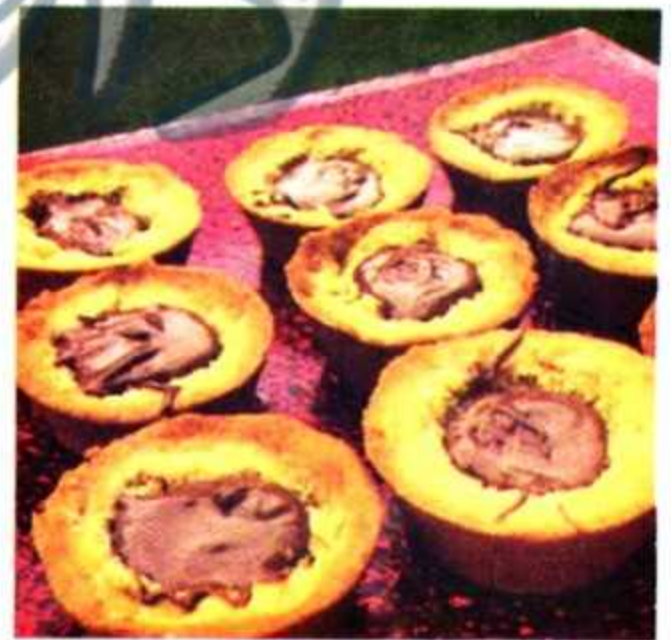
- مہندی سوکھ کر جڑنے لگے تو کپڑے سے پونچھ کر سرسوں کا تیل مل لیں۔ مہندی کا رنگ تیز ہوجائے گا۔
- مہندی کے گہرے رنگ کیلئے چینی کے شیرے میں لیموں کے چند قطرے ملا کر روئی کی مدد سے لگایئے اور پانچ چھ لونگ توے پر گرم کریں اوپر ڈھکن سے ڈھانپ دیں تو بھاپ بن جائے گی۔ اس پر ہاتھوں کو سینکیں آپ کی حنا کا رنگ تیز ہوجائے گا۔

نمکین بہت ہو گیا، اب آیئے کیک کھاتے ہیں

آن لائن کیک ڈیزائنرز سے ملئے

عیدالاضحیٰ ہو یا عیدالفطر کی مہمانداری ہو یا خوشی کی کسی تقریب میں ملنا ملانا ہو، ہر دوسرے گھر کی ٹی ٹرالی پر کیک کسی نہ کسی ذائقے اور شکل میں موجود ہوتا ہے۔ مقامی بیکرز کے علاوہ گھروں میں آن لائن بیکنگ کے کاروبار سے وابستہ ایک نئی نسل پروان چڑھ رہی ہے۔ آپ ہوم شیف یا Cakes.pk اور دوسری ویب سائٹس پر کلک کیجئے۔ درجنوں ایسی خواتین وحضرات کے تعارف نظر سے گزریں گے جو گھروں میں کنفیکشنری کا بزنس کر رہی ہیں اور ہر کسی کے جوہروں میں نئی تخلیقی جہت آپ کو متاثر کرے گی۔ چند برس پہلے شادیوں اور بے بی شاور جیسی تقریبات میں مٹھائیاں تقسیم کرنے کا ہی رجحان تھا مگر اب کیک مٹھائیوں کی جگہ لے رہے ہیں۔ تحائف کی صورت میں بھی کیک دینے کی رسم مقبول ہو رہی ہے۔ اب یہ محض سالگرہوں کے لئے مخصوص نہیں رہے۔ ذیل میں ہم چند ایسی خواتین کا ذکر کر رہے ہیں جو آن لائن بزنس کر رہی ہیں وہ اپنے تجربات ہمارے قارئین سے شیئر کر رہی ہیں...

Cakes.pk کی محترمہ علیمہ اپنے تاثرات یوں بیان کرتی ہیں...

''کیک کسی زمانے میں انتہائی سادہ ہوا کرتے تھے۔ صرف بچوں کی سالگرہوں پر کارٹون کیریکٹرز والے کیک تیار ہوتے تھے۔ بس ذائقوں میں فروٹ، کافی فلیور، چاکلیٹ وغیرہ شامل کئے جاتے تھے اور یہ سادہ مٹھاس ہوتی تھی مگر اب اس صنعت میں انقلابی تبدیلیاں رونما ہوئی ہیں۔ ڈیزائن بدل گئے ہیں اب یہ Art ہے۔ صرف بیکنگ نہیں، نئی تکنیک اور نئے ذائقے عوام میں پسند کئے جانے لگے ہیں۔ اندر سے انتہائی نرم اور بظاہر پرکشش خدوخال لئے ہوئے اب یہ ماسٹر پیس ہوتے ہیں۔ سیلیبریشن کیک دیر سے

Nutella کیک ہے اس کے ساتھ ساتھ معروف برانڈڈ چاکلیٹس مثلاً Mars، Kit Kat، Malt اور Galaxy سے کیک تیار کرنے کے آرڈرز آتے ہیں۔ شاید بچے اور بڑے سب ہی چاکلیٹس پسند کرتے ہیں، اسی طرح Fondant Cakes ایک نئی اختراع سامنے آئی ہے۔ یہ کیک بنیادی طور پر Sugar Paste سے بنتے ہیں۔ اسی طرح نوجوان کسٹمرز اپنے دادا جان یا نانا جان کے لئے خصوصی شکل کے کیک آرڈر کرتے ہیں اور موقع محل کی نسبت سے ڈیزائن کرواتے ہیں۔ کچھ نوجوان لڑکیاں میک اپ کٹس یا کاسمیٹکس کی اشکال ڈیزائن کرواتی ہیں۔ کچھ خوبصورت زیوروں کی تصاویر تو کچھ کتابوں کی شبیہیں کیک پر منتقل کرواتی ہیں۔ سچی بات تو یہ ہے کہ میں جس طرح انوالو ہو کر ڈیزائننگ کرتی ہوں اس کے بعد ان پر چھری چلانے اور کاٹنے کا حوصلہ نہیں رکھتی مگر یہ ایک تجارتی رجحان ہے اور ہمیں کلائنٹس کی مرضی کے مطابق کام کرنا ہوتا ہے''۔

''کیا بڑی عید پر بھی کیک ڈیمانڈ میں رہتا ہے؟''

''ہر عید پر رہتا ہے۔ چھوٹا ہو جاتا ہے مگر تحائف دینے اور ٹی ٹرالی کا یہ لازمی جز ہے۔ لوگ موسم کی بھی فکر نہیں کرتے۔ یوں بھی نوجوان نسل گوشت ذرا کم ہی کھاتی ہے۔ کپ کیکس بھی ڈیمانڈ میں رہتے ہیں''۔

ثناء گوہر

یہ اپنی آؤٹ لیٹ Fo Sho Cake Walk کے نام سے چلا رہی ہیں اور آن لائن آرڈرز لیتی ہیں ان کا کہنا ہے کہ ''اب کیک نئی شکل میں تیار ہوتے ہیں اور ذائقوں کی ندرت پیش نظر رہتی ہے۔ آج کل مقبول ترین ذائقہ

اب لوگ ورائٹی چاہتے ہیں اور سچی بات یہ ہے کہ دنیا ایک گلوبل ویلیج بن چکی ہے۔ کلائنٹ آسٹریلیا، تھائی لینڈ، امریکہ، جاپان اور فن لینڈ جیسی جگہوں کے بیکرز کی ویب سائٹس سے اپنا ڈیزائن چن کر ہمیں Mail کر دیتے ہیں کہ اس شکل اور اس مخصوص ذائقے کا کیک تیار کر دیں۔ اب یہ ہمارا کام ہے کہ ہم محض آرائش پر توجہ نہ دیں بلکہ ذائقے پر بھی دھیان دیں اور مارکیٹ میں اپنی ساکھ بہتر سے بہتر بنائے رکھیں مگر یہ بڑی دلچسپ اور چیلنجنگ جاب ہے''۔

رابعہ رحمٰن پچھلے چار برس سے اس گھریلو صنعت سے وابستہ ہیں اور Ridiculously Sweet کے نام سے کام کرتی ہیں...

''اب کئی پاکستانی کلائنٹس دنیا گھوم کر آئے ہیں اور انٹرنیٹ نے ہمیں نئے نئے رجحان سکھا دیے ہیں۔ کیک ڈیکوریشن اب آرٹ بن چکا ہے مثلاً فونڈنٹ کیک میں بٹر کریم، گلیز اور Whipped Cream کا استعمال بڑے محتاط طریقہ کر ماہرانہ انداز میں کرنا ہوتا ہے۔ یہ اجزاء آج کل مقبولیت اختیار کر چکے ہیں۔ یہی نہیں بلکہ اب تو 3D اور 2D ڈیزائنرز بھی فونڈنٹ میں بن رہے ہیں۔ پہلے زمانے میں سادہ بٹر کریم اور Whipped کریم سے سادہ ڈیزائن بنائے جاتے تھے اب لوگ نیا پن اور اختراع چاہتے ہیں اور ان کے تقاضے بدل گئے ہیں۔ اب لوگ چاہتے ہیں کہ کیک بنے تو ایسا کہ خوش ذائقہ بھی ہو اور احساسات کی ترجمانی بھی کرے۔ آئسنگ میٹریل ایسا شاندار ہو کہ دیکھتے ہی منہ میں پانی بھر آئے''۔

ان تمام بیکرز کے تعارف سے اندازہ ہوا کہ اب Specialised کیک بنانے کا رجحان غالب آ چکا ہے اور لوگ آسانی سے دو ہزار سے چار ہزار روپوں تک ایک کیک پر خرچ کر سکتے ہیں۔ دوسرا پہلو بھی کسی طرح اہمیت سے کم نہیں کہ خواتین اپنی دیگر گھریلو مصروفیات کے ساتھ ساتھ اس تجارت میں بے پناہ دلچسپی لے رہی ہیں۔ اپنے وقت اور وسائل کو صحت بخش اور مفید ہنر پر صرف کر رہی ہیں۔ یہ صلاحیتوں کی بہترین سرمایہ کاری ہے۔

تیار ہوتا ہے اور اس پر نہایت عمدہ ڈیزائن بنتا ہے یعنی یہ کھانے کی چیز بعد میں دیکھنے اور دیکھتے رہنے کی چیز زیادہ ہوگئی ہے۔ اب متوسط طبقہ بھی شادیوں کے کیک آن لائن آرڈر کرنے لگا ہے اور روزمرہ خاطر تواضع کے لئے بیکریوں سے خریداری کی جاتی ہے۔ امراء کا طبقہ نامور بیکریوں ہی سے خریداری کرتا ہے۔ اب کلائنٹس کو اسٹرابیریز، چیریز اور آئسنگ کے ساتھ ساتھ بیکنگ کی مکمل جزئیات کا علم رہتا ہے۔ اب لوگ اپنے Patterns ہم سے شیئر کرتے ہیں۔ میرے تجربے میں یہ بات بھی آئی ہے کہ پیغام دینا ہو کپ کیکس پر ویسا ہی عکس کندہ کیا جانے لگا ہے۔ آج سے 20 برس پہلے سینٹر پیس کیک کا رجحان نہیں تھا۔ کپ کیکس کا بھی فیشن نہیں تھا، تب ہم سادہ کیک بنایا کرتے تھے۔ اب بچوں کی کوئی سالگرہ کی تقریب کپ کیکس کے بغیر مکمل نہیں سمجھی جاتی۔ ان میں بھی ایک تخیل اور تہوار کی عکاسی ہونے لگی ہے۔ کئی ذائقے باہم ملا کر ایک کپ کیک یا کیک تیار کیا جانے لگا ہے۔ انہیں کھانے کے لائق پھولوں، پھلوں، موتیوں، جھالروں اور نگینوں سے سجایا جانے لگا ہے''۔

کومل احمد کہتی ہیں ''میں گزشتہ پانچ برس سے آن لائن بزنس کر رہی ہوں۔

گوشت کھایئے مگر سلاد کے ساتھ

یہ وٹامنز اور فائبر کا عمدہ ذخیرہ ہیں

سلاد کھایئے اور صحت پایئے

حکیم راحت نسیم سوہدروی

جہاں تک پھلوں اور سبزیوں کے استعمال کا تعلق ہے انسان صدیوں سے کھا رہا ہے۔ دو تین عشرے قبل تک ہمارے ہاں کھانے میں کچی اور پکی گاجر یا مولی، دھنیا، پودینہ، پیاز، لیموں اور ترنج کا استعمال عام تھا پھر گوشت خوری یا مرغن غذائیں اور تلی ہوئی اشیاء کا رجحان اس خیال سے بڑھتا گیا کہ یہ نہایت مقوی غذائیں ہیں۔ ایسے لوگ بھی موجود ہیں جو گوشت کے بغیر کھانا نہیں کھاتے اور گوشت کو غذا کا لازمی اور ضروری حصہ خیال کرتے ہیں۔

مغرب والے جب مشینی زندگی کے اسیر ہوئے اور ہوٹلوں سے کھانے کا رواج زور پکڑا اور غذائی معلومات عام ہونے لگیں تو متوازن غذا کا تصور ابھرا وہاں پر سلاد کا رجحان عام ہوا۔ ان کی دیکھا دیکھی ہمارے امراء طبقہ نے بھی سلاد کا استعمال بطور فیشن شروع کر دیا۔ مگر یہ عوامی سطح پر رواج نہیں بن سکا۔ جس کی وجہ عوام کی غذا اور معدنی نمکوں کی معلومات نہ ہونا ہے۔ متوازن غذا سے مراد ایسی غذا ہے جو جسم انسانی کے لئے ضروری اجزاء حیاتین، لحمیات، چکنائی، نشاستہ اور معدنی نمکوں پر مشتمل ہو۔ حیاتین پھلوں، سبزیوں، لحمیات، دودھ، دہی، گوشت، آٹے، نشاستہ، گندم کے آٹے، چاول اور آلو جبکہ نشاستہ دودھ دہی میں ہوتی ہیں۔ کچی سبزیوں میں حیاتین اور ریشہ (فائبر) ہوتا ہے۔ ترکاریاں پکانے پر ان کے حیاتین ضائع ہو جاتے ہیں اس لئے سبزیاں کچی ہی استعمال کی جائیں۔ یہ بات تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آچکی ہیں کہ گوشت مرغن اور تلی ہوئی اشیاء کا زیادہ استعمال کوئی فائدہ نہیں دیتا بلکہ صحت کے لئے نقصان دہ ہے لہٰذا ہم کو غذائی ضروریات کے لئے پھلوں اور سبزیوں کو سلاد کی صورت اہمیت دیں اور غذا کا حصہ بنالیں۔ کیونکہ سلاد کے ذریعے ہم کچی سبزیوں کو لذیذ، خوش ذائقہ اور غذائی اجزاء سے بھرپور اشتہا انگیز بنا سکتے ہیں۔ سلاد نہ صرف کھانے کو جلد ہضم کرنے میں مدد دے گا بلکہ صحت کے لئے مفید ہوگا۔ سلاد میں ریشہ (فائبر) ہوتا ہے اس لئے یہ وزن نہیں بڑھاتا بلکہ جسم کی ضرورت حیاتین اور معدنی نمک پوری کرتا ہے۔ سلاد قبض نہیں ہونے دیتا جبکہ گوشت اور مرغن غذاؤں کا زیادہ استعمال مضر صحت ہے کیونکہ ضرورت سے زیادہ حرارے (کیلوریز) اور چکنائی ملتی ہے وہ چربی کی صورت موٹاپے کا باعث بنتی ہے۔ جو کئی امراض کا سبب ہے۔ سلاد میں موسم کی مناسبت سے ٹماٹر، پیاز یا لیموں، ترنج، ہرا دھنیا، پودینہ، گاجر، چقندر، مولی، کھیرا، ادرک، بند گوبھی اور امرود وغیرہ اچھی طرح صاف کر کے باریک کاٹ کر پلیٹ میں لگا کر لیموں، کالی مرچ وغیرہ چھڑک کر کھانے کے ساتھ کھایا جائے۔

سلاد کے اجزاء

مولی

پتوں سمیت کچی استعمال کرنا چاہئے۔ یہ بھوک لگاتی، یرقان، بواسیر اور قبض میں مفید ہے۔ خون میں یورک ایسڈ کی مقدار کو متوازن رکھتی ہے۔

گاجر

کچی گاجر کھانا مفید ہے۔ اس میں ریشہ (فائبر) زیادہ ہوتا ہے وٹامن A کی زیادتی کے باعث بینائی کے لئے مفید ہے۔ چہرے کی رنگت کو نکھارتی اور خون کی کمی کو دور کرتی ہے۔

شلجم

شلجم کو پتوں سمیت استعمال کریں۔ اس کا استعمال نقرس، کھانسی، کیلشیم کی کمی کو دور کرتا ہے۔ وٹامن C کے حصول کے لئے مفید ہے۔ شوگر میں فائدہ ہوتا ہے۔

چقندر

چقندر جسم میں حرارت پیدا کرتا اور عام جسمانی کمزوری دور کرتا ہے۔ دل کے امراض میں مفید ہے۔

ٹماٹر

ٹماٹر میں موجود کیلشیم ہڈیوں اور مسوڑھوں کے لئے قدرتی ٹانک کا درجہ رکھتا ہے۔ قبض دور کرتا ہے۔ کالی مرچ و نمک کا چھڑکاؤ کر کے کھانا پیٹ کے کیڑے دور کرتا ہے۔ قدرتی فولاد کا خزانہ ہے۔ خون کی کمی دور کرتا ہے۔

پیاز

پیاس بھوک لگاتا اور ہاضمے میں مدد دیتا ہے، قبض دور کرتا اور قے روکتا ہے۔ پیشاب آور اور جگر اور تلی کے لئے مفید ہے۔ اس کی بدبو دور کرنے کے لئے نمک کے پانی میں دھو کر استعمال کریں۔

لیموں

کھانے کے ہاضمے میں مدد دیتا ہے۔ پیٹ کے امراض کو دور کرتا اور بھوک لگاتا ہے۔ حیاتین ج (وٹامن C) کا قدرتی خزانہ ہے۔ حیاتین ج کی کمی سے ہونے والے امراض میں مفید ہے۔ کچے پیاز پر لیموں نچوڑ کر نہ صرف پیاز کی بو ختم کرتا ہے بلکہ بہت سے فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔

ادرک

پیٹ میں گیس ختم کرتا اور ہاضمے میں مدد دیتا ہے۔ کھانسی اور زکام میں مفید ہے۔ جوڑوں کے درد میں فائدہ دیتا اور بادی پن ختم کرتا ہے۔

کھیرا

پیشاب آور ہے۔ گرمی کم کرتا ہے اس کے اثرات زائل کرتا ہے۔ بخار اور یرقان میں مفید ہے۔ جسم میں حرارت ختم کرتا ہے۔

سبز دھنیا

جسم کی حرارت کم کر کے سکون دیتا ہے۔ نمک کے ساتھ اس کا استعمال ہاضم ہے۔ دماغی کمزوری اور پیشاب کی جلن میں مفید ہے۔ وٹامن A کی کمی پوری کرتا ہے۔

پودینہ

خوش ذائقہ اور ہاضم ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ معدہ اور جگر کی اصلاح کرتا ہے۔ پیٹ اپھلنا میں مفید ہے۔ اس کی چٹنی خوش ذائقہ اور قے روکتی ہے۔ جسم سے فاسد مادے خارج کرتا ہے۔

امرود

دل و دماغ اور معدے کو طاقت دیتا اور قبض دور کرتا ہے۔ پیاس کی شدت کم کر کے خون صاف کرتا ہے۔ جلدی امراض میں مفید ہے۔ اسے کھانے سے قبل استعمال کرنا چاہئے۔

پپیتا

آنتوں کو صاف کرتا اور قبض دور کرتا ہے۔ دق و سل، دمہ اور خون کی قلت میں مفید ہے۔ آنکھوں کے امراض میں موثر ہے۔

کیلا

خون بڑھاتا اور گوشت میں اضافہ کر کے جسم کی نشوونما میں کردار ادا کرتا ہے۔ طاقت بخش ہے۔ قبض کشا ہے۔ سلاد میں نمک مصالحے اس کو لذیذ بناتے ہیں۔ مگر ان کا استعمال ایک حد تک مناسب ہے۔ زیادتی متعدد مسائل پیدا کر سکتی ہے۔ یہ سلاد کو جلد ہضم ہونے میں مدد دیتے ہیں۔ سلاد غذا کو متوازن بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس کو مکمل غذا خیال نہ کریں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-

سردی ہو یا گرمی، مشروبات پیجئے وزن گھٹائیے

معدنیات اور وٹامنز کے ہیں یہ خزانے

موٹاپا عالمی عارضہ ہے، چاہے چھوٹے بچے ہوں یا بڑے، عمر کے 30 ویں برس کے بعد یہ تیزی سے پھیلتا ہے اور اس کی وجہ کچھ اور نہیں صرف غیر متوازن غذا اور غیر صحت بخش طرز زندگی ہے۔ زیادہ کھانا، دیر سے کھانا اور دن بھر ہلکے پھلکے کام کرنا یا کرسی میز پر بیٹھ کر کام کرنا ہمارا وطیرہ بن چکا ہے۔ موٹاپے سے نجات اور اپنے صحیح وزن میں واپس آنے کے لیے متوازن غذا کا استعمال اور فعال ہونا بہت معنی رکھتا ہے۔ اگر آپ سے کھانے پر قابو نہیں پایا جاتا ہے تو ورزش کا وقت بڑھائیے لیکن ڈاکٹر سے اس ضمن میں مشورہ کرنا بہت ضروری ہے۔ کوئی بھی ورزش اپنے طور پر اختیار نہ کریں۔ اگر جم جانا ہو تو انسٹرکٹر سے پیشہ ورانہ رہنمائی حاصل کریں۔ ذیل میں چند مشروبات اور چربی گھلانے والے اجزا کی تفصیل درج کی جا رہی ہے۔

گریپ فروٹ (چکوترا)

گو کہ گرمیوں میں یہ پھل دستیاب نہیں ہوتا لیکن طبی ماہرین کہتے ہیں کہ بے موسم کے پھلوں، سبزیوں کے استعمال سے بہتر ہے کہ موسم میں ان کا استعمال کیا جائے۔ کھانے سے پہلے چکوترا کھا لینے سے شکم سیری کا احساس ہوتا ہے کیونکہ اس سٹرس فروٹ میں فائبر کی مقدار بھی ہے۔ یہ پھل کولیسٹرول کی سطح اور خون میں شامل شکر کو منظم کرتا ہے۔

کشمیری بادام Hazelnut

کسی غذا کے اثرات سے ہونے والی الرجی ہو یا وٹامن E اور میگنیشیم کی کمی واقع ہو جائے تو انہیں کھانا مفید ہے۔ ان میں فائبر، پروٹین، وٹامن اور فیٹی آئل پائے جاتے ہیں۔ انہیں کھانے سے وزن نہیں بڑھتا بلکہ بھوک کی طلب میں کمی ہوتی ہے اس کے علاوہ وٹامن E اور میگنیشیم دماغی صحت کو برقرار رکھتے ہیں۔

السی کے بیج Flax Seeds

یہ اینٹی کینسر، دل کی صحت کو برقرار رکھنے والے اومیگا 3 جیسے اہم فیٹی ایسڈز پر مشتمل بیج ہیں یہ حل پذیر اور غیر حل پذیر دونوں اقسام کے فائبر پر مشتمل ہے۔ ان بیجوں کو مٹھی بھر روزانہ آٹا گوندتے وقت شامل کریں۔ غذائیت اور ذائقے دونوں پہلوؤں سے یہ بیج مفید ہیں۔

دار چینی کا قہوہ

یہ بھوک کی اشتہا کو روکنے والا مصالحہ ہے۔ خون میں شکر کی سطح کو مستحکم رکھتا ہے۔ دار چینی کا قہوہ نزلہ زکام اور سر درد میں بھی افاقہ کرتا ہے تاہم یہ مرکبات ماہرین غذائیت کے مشورے سے استعمال کرنا زیادہ مفید ہوگا۔ وہ آپ کے BMI چارٹ کی مدد سے مختلف چربی گھٹانے والے مرکبات کے بارے میں مشورہ دے سکیں گے۔

ادرک کی چائے

ادرک مصالحوں میں ایسا جزو ہے جو ہمارے میٹابولزم کو تیز کرتی ہے۔ نظام ہاضمہ بھی بہتر بناتی ہے۔ بھوک کم کرنے، نظام ہاضمہ بہتر کرنے، فاسد مواد کو تحلیل کرنے اور ہارمونل دباؤ کو منظم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے جو وزن میں زیادتی کا سبب ہوتے ہیں۔

چند اہم مشروبات

سیب کا جوس

آپ سیب کے جوس میں چند السی کے بیج اور چھوٹا سا ٹکڑا ادرک بلینڈ کر کے پئیں۔ متعدد فوائد حاصل کر سکیں گی۔

کھیرے اور سیب کا جوس

ان دونوں اجزا کو ایک ساتھ بلینڈ کر کے آدھے لیموں کا رس اور پودینے کی تین چار پتیاں ملا کر پئیں۔

کیلے اور کشمیری بادام کا جوس

ایک عدد کیلا، سیب، دہی 100 گرام، دار چینی ایک چٹکی اور ہیزل نٹس (کشمیری بادام) شامل کر کے بلینڈ کر لیں یہ مشروب جہاں طبی فوائد مہیا کریں گے وہیں چربی زائل کرنے میں بھی مدد دیں گے۔

آڑو کا جوس

تازہ آڑو ایک کپ السی کے تھوڑے سے بیجوں اور شہد کے ساتھ بلینڈ کر لیجیے۔ یہ مشروب وزن اعتدال میں رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ آپ اپنی پسند اور موسم میں پھلوں کی دستیابی کو مدنظر رکھتے ہوئے انتخاب کیجیے تاہم سفید شکر قطعاً استعمال نہ کی جائے تو متوازن مشروب تیار ہوں گے۔ گرمی کے موسم میں پودینہ ضرور شامل کر لیں اس سے رنگت بھی نکھرتی ہے، جسم کا مضر صحت فاسد مواد بھی خارج ہوتا ہے اور صاف ستھری گھر کی بنی ہوئی برف کے ساتھ یہ بے حد تراوٹ دینے والے مشروب ہیں۔

It's FOOd
Friendly
/LNLPK
Available at all leading retail outlets across Pakistan
Food Grade Air Tight Hygienic Space Saving Microwave Safe
Customer Service: 03000 645 645
LOCK & LOCK

لوکی... بہترین سوغات ہے

کھیرے کی فیملی سے پوٹاشیم کا خزانہ لئے ہوئے ہے

نرگس سلیمان تاجی

بڑے بڑے پتوں، سفید رنگ کے پھولوں اور بیل کی طرح بڑھنے والی لوکی کو ایک صحت بخش سبزی کے طور پر جانا جاتا ہے۔ یہ یورپ، ایشیا اور امریکہ میں ہزاروں سال سے کاشت کی جارہی ہے۔ دنیا بھر میں اسے دوسرے کئی ناموں سے پکارا جاتا ہے جیسے کہ Long، Po Long Opo، Pul Qua، (Chines Melon)، Long Melon، Calabash، Upo Gua، اور Yugao انگریزی میں اسے Bottle Gourd کہتے ہیں۔

ساؤتھ اٹلی میں Cucuzza نامی ایک پودا جو کہ تین فٹ لمبا ہوتا ہے کافی حد تک لوکی سے مماثلت رکھتا ہے۔ اسے کبھی کبھار میلن بھی کہا جاتا ہے۔ لوکی کا تعلق کھیرے کی فیملی سے ہے یہ کیلیشیم اور پوٹاشیم کا بہت اچھا ذریعہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بھی اس میں صحت کے کئی راز پوشیدہ ہیں۔ لوکی کئی اشکال میں دستیاب ہوتی ہے جیسے کہ گول، اسطوانی، مستطیل اور بوتل جیسی شبیہ میں عام دستیاب ہوتی ہے۔

لوکی ایک ایسی سبزی ہے جسے باآسانی گھر میں بھی اگایا جاسکتا ہے۔ یہ گملے یا زمین ہر دو جگہ آسانی سے پنپ سکتی ہے۔ یہ سالانہ طور پر پھل دینے والا پودا ہے اس لئے ہر سال کا نیا پودا اگانا پڑتا ہے۔ یہ بہت بڑا رقبہ گھیرتا اور تیزی سے اگتا اور بڑھتا ہے۔ صرف 75 دنوں میں ہی یہ پودا اتنا بڑا ہوجاتا ہے کہ اس پر بوتل کی شکل کی لوکی آنا شروع ہوجاتی ہے۔ گھر پر لوکی لگانے کے چند آسان ٹپس یہ ہیں۔

اگر لوکی گملے میں لگانا چاہتے ہیں تو اس کی گہرائی 50 سینٹی میٹر تک ضرور ہونی چاہئے۔ گملے میں لوکی اس صورت لگائی جاتی ہے جب آپ کے پاس جگہ کم ہو کیونکہ یہ بیل کی طرح اوپر کی جانب بڑھتی ہے اس لئے دیوار پر کیل لگا کر اس لگایا جاسکتا ہے۔

لوکی اگانے کے لئے بیج خریدتے ہوئے خیال رکھئے کہ کم سے کم ایک سال پرانے رکھے ہوئے بیج ہوں۔

لوکی کا پودا کب لگانا چاہئے؟

لوکی گرمیوں میں اگایا جانے والا پودا ہے۔ گملے میں لگانے کے لئے اس کے دو بیج گملے کی نصف گہرائی تک ڈالیں۔ پودے کی صحیح نشوونما کے لئے درجہ حرارت بیس ڈگری سینٹی گریڈ ہونا ضروری ہے۔ لوکی کے پودے کو مزید اچھا اور بڑا اگانے اور جلدی بڑھ جانے کے لئے اس کے بیجوں کو گملے میں لگانے سے ایک رات قبل پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ یاد رکھیں کہ اس کے پودے کا نم رہنا بہت ضروری ہے۔ بیج لگانے کے تقریباً دس دن بعد بیج بڑھنے لگتے ہیں اور لوکی کا چھوٹا پودا نکلنا شروع ہوجائے گا۔ دو تین ہفتوں کے بعد جب نئے بڑے پتے آنے لگیں تو اس میں سے خراب پتوں کو نکال دیں۔ یہ موسم گرما کا پودا ہے اس لئے جب بہار کا موسم ختم ہونے لگے تو اس پودے کو ایسی جگہ منتقل کردیں جہاں گرمی ہو۔ لوکی کے پودے کو روزانہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے اسے ہر روز اتنا پانی دیں کہ یہ پودا نم رہے اور خشک نہ ہونے پائے، بہت زیادہ پانی پودے کو خراب کردے گا۔

جب لوکی کے پودے کی بنیادی شاخ چھ سے آٹھ فٹ تک لمبی ہوجائے تو اس کی Growing Tip کو کاٹ دیں۔ اس طرح اس میں سے شاخیں نکلیں گی اور پودا ایک ہی شاخ یا بیل سے لمبا نہیں ہوگا۔ اس کے علاوہ شاخیں جتنی زیادہ ہوں گی اتنے ہی زیادہ پھول اور سبزی ملے گی۔

لوکی کے پودے پر ہر تیسرے ہفتے Sea Weed سلوشن یا پھر لیکوئیڈ فرٹیلائزر کا اسپرے کرنا ضروری ہے۔ یہ پودا پندرہ فٹ تک لمبا ہوسکتا ہے اس لئے اسے لٹکانے کے لئے کسی مضبوط سہارے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔

لوکی کے پتے 15 انچ تک بڑے ہوتے ہیں اور ان کی سطح مخمل کی طرح ہوتی ہے اور نہ نظر آنے والے روئیں جیسی باریک بال ان پتوں پر موجود ہوتے ہیں۔ لوکی کے پودے پر 45 دنوں کے بعد پھول آنا شروع ہوجاتے ہیں۔ یہ پھول 14 انچ تک بڑے ہوتے ہیں یاد رہے کہ اس کے سارے پھولوں پر لوکی نہیں اگتی صرف ان پھولوں پر سبزی آتی ہے جن کا نچلا حصہ بوتل کی شبیہ کا ہو۔ کبھی کبھار ایسا بھی ہوتا ہے پودے پر پھل نہیں آتے اور اس کی پھول گرنے لگتے ہیں، ایسا اس وقت ہوتا ہے جب پودے کے آس پاس مکھیاں ہوں۔

لوکی کے بے شمار فوائد ہیں جو صحت کے لئے بہترین سمجھے جاتے ہیں۔ کیونکہ اس میں ایسے غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جن کی افادیت سے کسی طور انکار ممکن نہیں۔ سو گرام لوکی میں پندرہ کیلوریز پائی جاتی ہیں۔ اسی طرح ایک گرام صحت بخش چکنائی یعنی Fat اور 96 فیصد پانی پایا جاتا ہے اس کے علاوہ اس میں وٹامن C، Riboflvin، زنک، آئرن، میگنیشیم اور میگنیز بھی موجود ہوتے ہیں۔

لوکی کا جوس وزن کم کرنے میں فائدے مند ہوتا ہے، اس کے علاوہ جگر اور گردوں میں ہونے والی جلن کو بھی دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس میں موجود قدرتی پانی نظام ہاضمہ درست رکھنے اور قبض کی شکایت کو دور کرتا ہے۔

علاوہ ازیں سنت نبوی ﷺ بھی ہے کہ وہ لوکی اہتمام سے کھاتے تھے اور اسے شفایاب سمجھتے تھے۔ برصغیر ہندو پاک میں اس سبزی کو مرغی اور بکرے کے گوشت کے ساتھ پکایا جاتا ہے۔ اس سے حلوہ اور کھیر بھی تیار کی جاتی ہے غرضیکہ ہر شکل میں لوکی گرمیوں کا من بھاتا کھاجا ہے۔

انار کھانے کے سو بہانے

مزیدار اور غذائیت بخش انار کے مختلف پکوان

انار ایسا پھل ہے جو تاج پہنے رہتا ہے بظاہر الو کھا اور اندر سے رس بھرے سرخ دانے سے بھرپور جو مضبوطی سے جڑے رہتے ہیں جبکہ پتلی جھلی مختلف چھوٹے بڑے خانوں میں تقسیم ہوتی ہے۔ کھٹے میٹھے اناروں میں عمدگی اور شان و شوکت دونوں پائے جاتے ہیں۔ ایک کھلا انار اسپین کے تاریخی شہر غرناطہ (Lagarnada) کا سرکاری نشان ہے۔ غرناطہ ایسا شہر ہے جو کبھی اسپین میں مسلمانوں کا مضبوط گڑھ سمجھا جاتا تھا۔ جس کا ذکر علامہ اقبال کی شاعری میں بھی نظر آتا ہے۔ درحقیقت انار کے لئے استعمال ہونے والا ہسپانوی لفظ گرانادا اور یہ پھل خطے میں ایک ساتھ پھلے پھولے۔ 1492ء میں جب شاہ فرینڈس اور ملکہ ازابیلا نے شہر کو فتح کیا تو ایک انار ان کے نشانات اسیری میں شامل ہو گیا۔ کہا جاتا ہے کہ غرناطہ کی فتح کے بعد ملکہ نے ایک انار ہاتھ میں پکڑا اور اعلان کیا ”اس انار کے ایک ایک بیج کی طرح میں اندلس فتح کرلوں گی“۔

انار کو جنتی پھل بھی کہا جاتا ہے اور اسے مختلف شکلوں مثلاً جوس اور اس کے دانے (انار دانے) سے بھی پکوان تیار کئے جاتے ہیں۔ یہ مشرق وسطی، فلسطین، لبنان، شام، ایران، ترکی اور افغانستان سے تعلق رکھتا ہے۔ متعدد فارسی پکوانوں کو انار کے استعمال کے حوالے سے زیادہ جانا جاتا ہے۔

آش انار ایک ایسا شوخ رنگ سوپ ہے جو انار کے جوس، دالوں، کوفتوں، پودینے اور متعدد مصالحہ جات کی مدد سے تیار کیا جاتا ہے۔

انار کے رس اور پسے ہوئے اخروٹ کو مرغی کے گوشت کے ساتھ شامل کرکے مخصوص شوربہ کھورشیت فیسنجان تیار کیا جاتا ہے۔ انار دانہ پاکستان کے ساتھ ساتھ ایران میں بھی بطور مصالحے کے عام استعمال ہوتا ہے۔

فلسطین میں بھی پھل کے طور پر اس سے لطف اندوز ہونے کے ساتھ انار کے بیجوں کو سلاد اور میٹھے کی سجاوٹ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ ترکی میں انار کی چٹنی سلاد ڈریسنگ اور گوشت کو مصالحہ لگانے کا کام کرتی ہے۔

انار کا شربت محمارا بنانے کے لئے استعمال ہوتا ہے جس میں بھونی ہوئی سرخ مرچ، اخروٹ اور لہسن کے پیسٹ کو بھی شامل کیا جاتا ہے، یہ پکوان ترکی اور شام دونوں میں کافی مقبول ہے، یہاں دانوں کو مکو، گرانولا اور سلاد بنانے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں دہی اور آئسکریم پر بھی چھڑکا جاتا ہے۔

یونان میں اس پھل کو لی وا بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے جو گندم، انار دانے، چینی، بادام اور دیگر بیجوں کے ساتھ بن کر انتقال کر جانے والوں کو یادگاری دعا کے موقع پر پیش کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کولی ووز دیوی نامی ایک کریمی شوربہ بنتا ہے جس کے بنیادی اجزاء ابلا ہوا آٹا، انار دانے اور کشمش ہیں۔

آذربائیجان میں انار کے رس سے بننے والی ایک چٹنی نارشراب کے نام سے پکاری جاتی ہے۔ اسے مچھلی اور کباب کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے جبکہ انار کا رس ہمارے خطے میں بھی مقبول ہے اور دنیا بھر میں عام دستیاب ہوتا ہے۔

انار جراثیم کش پھل

اس پھل میں اینٹی آکسیڈنٹس اور جراثیم کش خوبیاں پائی جاتی ہیں۔ کم حراروں یعنی کیلوریز میں کمی کی وجہ سے زائد مقدار بھی نقصان دہ نہیں ہوتی۔ اس کے ساتھ ساتھ وٹامن B5، C، پوٹاشیم اور فائبر سے بھرپور اس پھل کے سفید چھلکے اور پتلی سی بیرونی تہہ بھی کھائی جاسکتی ہے۔

انار میں پائے جانے والے 20 حیرت انگیز غذائی اجزاء

1- یہ فولاد کا قدرتی ذخیرہ رکھتا ہے۔
2- اس میں اینٹی کینسر فوائد چھپے ہیں۔
3- یہ جلد کی رنگت سنوارتا اور جلد کی تہوں کو مضبوط کرتا ہے۔
4- ہڈیوں کے امراض سے بچاؤ محفوظ ترین طریقے سے کرتا ہے۔
5- وٹامن C اور پوٹاشیم (معدنی اجزاء) کا خزانہ ہے۔
6- متوقع ماؤں کو متلی اور قے سے نجات دلاتا ہے۔ بھوک کھولتا اور طبیعت میں فرحت لاتا ہے۔
7- مسوڑھوں اور دانتوں کے لئے اکسیر پھل ہے۔
8- مانع تکسیدی عنصر پر مشتمل ہے۔
9- بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات دور کرکے تقویت پہنچاتا ہے۔
10- پیٹ کے کیڑوں سے نجات دلاتا ہے۔
11- معدے کے ورم اور بھاری پن کو دور کرتا ہے۔
12- بڑھا ہوا کولیسٹرول کنٹرول کرنے میں بھی معاون ہے۔
13- موسمی بخاروں سے محفوظ رکھتا ہے۔
14- خون کی روانی بہتر بناتا ہے۔
15- قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔
16- یادداشت بہتر کرتا ہے۔
17- بینائی کے لئے بھی بہتر ہے۔
18- متوقع ماؤں کے نظام ہاضمہ کو بہتر بناتا ہے۔
19- طاقت و توانائی بحال کرنے اور چہرے پر سرخی لانے کا قدرتی نسخہ ہے۔
20- پروسٹیٹ گلینڈ کے لئے موثر پھل ہے اس کے علاوہ جلد کی پژمردگی دور کرتا ہے۔

آش انار

آڑو... صحت کا محافظ پھل

یہ وٹامن A، C اور بیٹا کیروٹین سے بھرپور ہے

گرمیوں کا موسم با کثرت رس دار اور لذیذ پھلوں سے افادیت اور لطف اندوز ہونے کے لئے بہترین موقع تصور کیا جاتا ہے۔ کہیں تو رسیلے آموں کی بہار نظر آتی ہے تو کہیں ٹھنڈے ٹھنڈے تربوز کا خیال ہی دل باغ باغ کر دیتا ہے، پر بات یہیں ختم نہیں ہوتی۔ گرمیوں کا موسم ہو اور آڑو کا ذکر نہ ہو ایسا تو ممکن ہی نہیں۔ یہ تمام پھل نہ صرف شدید گرمی کے اثرات کو زائل کرنے میں مدد دیتے ہیں بلکہ ان میں چھپی افادیت صحت کے مسائل کا آسان اور قدرتی حل بھی ہے۔

آڑو کا تعلق گٹھلی دار پھلوں کے خاندان سے ہے۔ بیرونی مخملی سطح اور اندرونی رسیلا میٹھا گودا رکھنے والا یہ پھل بچوں اور بڑوں میں یکساں مقبولیت رکھتا ہے۔ آڑو کا آبائی وطن چین ہے پر آج دنیا کے ہر کونے میں آڑو با آسانی دستیاب ہے تو چلیے آڑو کی افادیت کا ذکر ہو جائے۔

صحت مند آنکھیں

بیٹا کیروٹین اور وٹامن A اور C کی خوبیوں سے بھرپور آڑو آنکھوں کی صحت اور بینائی کے تحفظ میں خاصا اہم کردار ادا کرتا ہے۔ پھلوں کے لال، نارنجی اور پیلے ہونے کا سبب یہی جز ہے۔ ساتھ ہی وٹامنز کی موجودگی Retina کو نقصان سے بچاتا ہے۔ آڑو دوران خون بہتر کرتا ہے جو کہ بینائی تیز کرنے کا سبب بنتا ہے۔ ساتھ ہی بڑھتی عمر کے ساتھ پیدا ہونے والے بینائی کے مسائل جو کہ آئندہ اندھے پن کا سبب بنتے ہیں، اس سے مقابلہ کرنے میں بھی مدد کرتا ہے۔ روزانہ کی بنیاد پر آڑو کا استعمال موتیا سے نجات کا ذریعہ بنتا ہے۔

وزن میں کمی

ایسے افراد جو بھوک بھی مٹانا چاہتے ہیں اور موٹاپے کا شکار بھی نہیں ہونا چاہتے ان کے لئے آڑو ایک مثالی پھل ہے۔ کم کیلوریز اور بنا چکنائی کا یہ پھل وٹامنز اور منرلز کی خوبیوں سے لیس ہے جو کہ ہمارے روزمرہ کی مرغن غذاؤں کا اچھا اور صحت بخش متبادل ہے۔ تو اگر آپ ڈائٹ پلان کر رہے ہیں تو اپنی غذا میں آڑو کو شامل کرنا مت بھولئے گا۔

سرطان سے تحفظ

آڑو میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو سرطان سے مقابلہ کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ آڑو میں ایسے مرکبات پائے جاتے ہیں جو اینٹی ٹیومر اور اینٹی کینسر ہیں جو کئی اقسام کے سرطان کی افزائش کی روک تھام میں بھی مددگار ثابت ہوتے ہیں جبکہ بیٹا کیروٹین خاص طور پر پھیپھڑوں کے سرطان سے تحفظ یقینی بنانے میں مدد دیتا ہے۔

جلد کی صحت

وٹامن A اور C کی بھرپور غذائیت رکھنے کے باعث آڑو جلد کی دلکشی اور صحت کو یقینی بناتا ہے۔ یہ چہرے پر جھریاں اور بڑھتی عمر کے اثرات نمایاں ہونے سے روکتا ہے۔ جلد میں نئے خلیات کی افزائش میں مدد کرتا ہے جو کہ خشک جلد کے لئے بہترین ہے ساتھ ہی وہ افراد جو براہ راست سورج کی شعاعوں کا سامنا کرتے ہوئے کام کرتے ہیں ان کو چاہئے کہ وہ آڑو کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں کیونکہ یہ جلد کو سورج کی بنفشی شعاعوں کے مضر اثرات سے بچاتا ہے۔ کھانے کے علاوہ چہرے پر اس کا استعمال سیاہ حلقوں سے نجات کا ذریعہ ہے۔ ساتھ ہی جلد سے مردہ جلد کی تہہ ہٹانے میں بھی آڑو کا ماسک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ آڑو کا با کثرت استعمال تر و تازہ، صحت مند اور دمکتی ہوئی جلد کی ضمانت ہے۔

صحت مند دل

ایسے افراد جو کولیسٹرول، ذیابیطس اور امراض قلب کا شکار ہیں ان کے لئے آڑو کا استعمال معاون ثابت ہوتا ہے۔ خراب کولیسٹرول کے اثرات زائل کرنے اور اچھے کولیسٹرول (HDL) کی افزائش میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ آڑو میں موجود LDL, Phenolic Componds کولیسٹرول کے عمل تکسید کو روکتا ہے جو کہ اچھی قلبی صحت کا باعث بنتا ہے، وہ افراد جو ہائی بلڈ پریشر کے عارضے میں مبتلا ہیں انہیں اپنی ڈائٹ میں آڑو کا استعمال ضرور کرنا چاہئے کیونکہ زیادہ مقدار میں پوٹاشیم اور کم مقدار میں سوڈیم کی موجودگی جسم میں پانی کی متوازن مقدار کو برقرار رکھتا ہے جو کہ نتیجتاً بلڈ پریشر کو بھی توازن میں رکھتا ہے۔ ساتھ ہی زنک، میگنیشیم اور آئرن جیسے منرلز کی موجودگی، خون میں لال خلیات کی افزائش کو یقینی بناتے ہیں۔ یہ معدنیات بلڈ پریشر متوازن سطح پر برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

قوت مدافعت میں اضافہ

وٹامن A، B1، B2، C، زنک اور Ascorbic Acid کی خوبیوں سے بھرپور آڑو جسم میں مدافعتی نظام کو تقویت پہنچاتا ہے جبکہ وٹامن C نزلہ، زکام اور دیگر ماحولیاتی آلودگی سے لاحق ہونے والے انفیکشنز سے بچاتا ہے۔

نظام ہضم

آڑو ڈائٹری فائبر کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے جو کہ قبض کشا ہونے کے ساتھ ساتھ بڑی آنتوں کے مسائل سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ بواسیر، معدے کے ورم اور السر سے نجات حاصل کرنے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔ آڑو معدے، بڑی آنت اور جگر سے زہریلے معدے زائل کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ آڑو مثانے کی پتھریوں کو دور کر کے گردے اور مثانے کی صفائی میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔

خون کی کمی سے تحفظ

ایسے افراد جو آئرن کی کم مقدار کے باعث خون کی کمی میں مبتلا ہیں انہیں چاہئے کہ وہ آڑو کے استعمال پر زور دیں کیونکہ اس پھل میں آئرن کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ آئرن دراصل خون میں لال خلیات کی افزائش کو یقینی بناتا ہے جو کہ خون کی کمی جیسے مسائل سے مقابلہ کرنے میں مدد دیتا ہے اور وٹامن C کی موجودگی آئرن کی بہتر جاذبیت میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

قیمتی کھانے یا سونے کے نوالے

ایک رکابی میں جہاں چودہ طبق روشن ہوتے ہیں

انسانوں کی اکثریت دو وقت کی روٹی کے لئے پریشان ہے وہیں امیر ترین افراد لاکھوں روپے قیمتی کھانوں پر خرچ کر دیتے ہیں۔ دنیا میں کئی ایسے ریستوران ہیں جہاں امیر ترین افراد کی خواہشات کا فائدہ اٹھاتے ہوئے انہیں مہنگے ترین کھانے پیش کئے جاتے ہیں۔ شان و شوکت کے اظہار پر اکسانے والے ان سے بھاری منافع کمانے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ کچھ اسی طرح کے پکوانوں کے بارے میں دلچسپ معلومات یہاں شائع کی جارہی ہے۔ ان کھانوں کے قیمتی ہونے کی وجہ بھی یقیناً کچھ نہ کچھ ضرور ہوگی مگر یہ با آسانی سمجھ میں آنا مشکل ہے لیکن بے پناہ دولت کے کچھ اثرات سمجھنے میں ضرور مدد مل سکتی ہے۔

الماس کیویار (مچھلی کے انڈے)

امریکہ میں اس ڈش کی درآمد پر قانونی طور پر پابندی ہے۔ الماس کی خاص بات یہ ہے کہ جتنی پرانی ہوتی ہے اتنے ہی مہنگے داموں میں فروخت ہوتی ہے۔ اسے مزید قیمتی بنانے کے لئے جس کین میں اسے پیک کیا جاتا ہے اس پر سونے کا پانی چڑھایا جاتا ہے۔ ایک پونڈ وزن کے الماس کیویار کی قیمت کم سے کم 25 ہزار ڈالر تک ہوتی ہے۔

اسٹیک 2800 ڈالر کی

گوشت کے پارچے کو خاص مصالحوں سے میرینیٹ کر کے اسٹیک تیار کیا جاتا ہے بظاہر اس سادہ سی ترکیب سے اسٹیک بن جاتا ہے۔ اس پارچے کو ذائقہ دار بنانے کے لئے اس پر خاصی محنت کی جاتی ہے۔ وگیو یا کوب کے نام سے مشہور گائے کا یہ گوشت جاپان میں دستیاب ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ اسٹیک کی تیاری میں سبزیجے، گوشت اور روغنیات کی پرتوں کی تہہ مخصوص طریقے سے لگائی جاتی ہے۔ جاپان میں ان گائیوں کی خاص نگہداشت بھی کی جاتی ہے مثلاً انہیں پانی کے بجائے جو کا پانی پلایا جاتا ہے۔

5 ہزار ڈالر کا برگر

گوشت کے پارچوں کے ساتھ بنائے گئے برگر دنیا بھر میں پسند کئے جاتے ہیں۔ اچھے اور مہنگے ریستورانوں میں بھی یہ دس سے پندرہ ڈالر میں مل جاتا ہے لیکن لاس ویگاس کے ایک ریستوران میں بظاہر عام سا برگر 5 ہزار ڈالر کے عوض پیش کیا جاتا ہے۔ Flavour کے نام سے قائم اس ریستوران کے برگر میں بھی وگیو یا کوب بیف کا استعمال ہوتا ہے۔

مصالحے دار خربوزہ

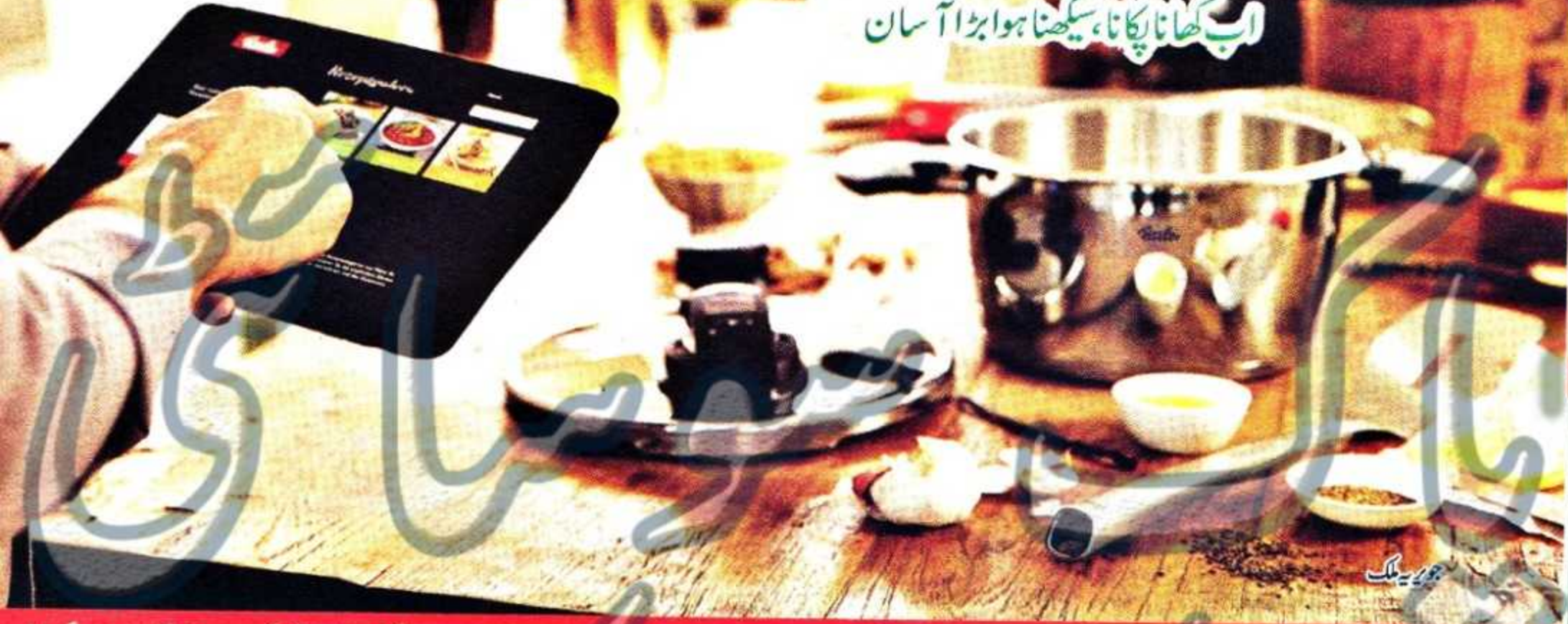
جاپانیوں نے جہاں مہنگے تربوز کاشت اور فروخت کرنے کے ریکارڈ قائم کئے ہیں وہیں اس تربوز کو دیکھ کر کئی خربوزوں نے اپنا رنگ بدل لیا ہے۔ جاپان میں کاشت کیا جانے والا یہ خربوزہ انتہائی کمیاب ہے۔ کینٹالوپ کے نام سے مشہور خربوزے کے خاندان سے تعلق رکھنے والے اس پھل کے فی دانے کی قیمت 22 ہزار ڈالر بھی ہو سکتی ہے اور اس کی واحد وجہ ذائقہ میں اس کا دوسرے خربوزوں سے مختلف ہونا ہے۔ جاپان میں اسے مصالحے دار خربوزہ کہا جاتا ہے۔ اس خربوزے کی بولی لگتی ہے اور اسے کاشت کرنے والے سال میں ایک بار چند خربوزے فروخت کر کے اتنا سرمایہ کما لیتے ہیں جو شاید بڑے بڑے فارم ہاؤس کے مالکان نہیں کما پاتے۔ یہ بھی شان کے اظہار کا کرشمہ ہے ورنہ کہاں خربوزے کا ایک دانہ اور کہاں ہزاروں ڈالر کی قیمت۔

لاکھ روپے کی ڈبل روٹی

نیویارک شہر مہنگے ترین ہوٹل اور ریستورانوں کی وجہ سے بھی شہرت رکھتا ہے۔ اس کی وجہ یہ بھی ہے کہ یہاں امیر ترین افراد سکونت اختیار کئے ہوئے ہیں جو لاکھوں روپے ایک وقت کے کھانے یا ناشتے پر خرچ کر سکتے ہیں۔ یہاں دائرے کی شکل میں ایک ایسی ڈبل روٹی بنائی جاتی ہے اسے Bagel کہا جاتا ہے۔ چھلے دار گول روٹی جسے تل کر درمیان سے کاٹا جاتا ہے اور پھر کریم لگائی جاتی ہے۔ پورے شہر میں یہ ڈبل روٹی 10 ڈالر میں بھی عام دستیاب ہوتی ہے لیکن ٹائم اسکوائر میں قائم ویسٹن بیکری میں اسی ڈبل روٹی کی قیمت 1 ہزار ڈالر ہے۔ اس قیمت کا جواز دینے کے لئے بیکری نے کریم کے ساتھ سونے کے ورق بھی چپکا دیئے ہیں۔ دیکھ لیجئے اگر سونے کا نوالہ کھانے کا شوق ہو تو جب نیویارک جائیں تو یہ شوق بھی پورا کیجئے۔

کوکنگ ایپس ہیں انگلیوں کی جنبش پر

اب کھانا پکانا، سیکھنا ہوا بڑا آسان

جویریہ ملک

آج کی تیز رفتار زندگی کے ہر پہلو میں ٹیکنالوجی حاوی نظر آتی ہے وہیں کھانے کی تیاری کا عمل بھی اس سے متاثر ہوئے بغیر نہ رہ سکا۔ دنیا بھر میں اب ایسی apps (ایپلی کیشنز) متعارف کرائی جارہی ہیں جن کی بدولت آپ گھر بیٹھے ہی باآسانی اس شعبے میں مہارت حاصل کرسکتیں ہیں بلکہ اگر غور کیا جائے تو آج کے دور میں بہت سی ایسی شیفز بھی سامنے آرہی ہیں جنہوں نے کسی تربیت گاہ کے بجائے گھر بیٹھے انٹرنیٹ کے ذریعے کوکنگ apps اور وڈیوز سے بھرپور استفادہ حاصل کیا ہے جو مہارت ان کے کام میں نظر آنے لگی ہے۔

اب کھانا پکانا سیکھنا آپ کی دسترس میں ہے۔ ان کوکنگ ایپس میں موسم کی مناسبت سے تراکیب ہوتی ہیں تاکہ عام افراد کو اجزاء کے حصول کی بھاگ دوڑ میں مصروف نہ رہنا پڑے چنانچہ آپ بھی ان apps سے گھر بیٹھے ہی بنا کسی مشقت کے اپنی طرز زندگی اور ڈائٹ پلان کے مطابق تراکیب حاصل کرسکتی ہیں۔

apps کی یہ سہولت صرف کھانوں کی تراکیب تک ہی محدود نہیں بلکہ یہاں آپ کو کچن کی ترتیب و تنظیم سے متعلق معلومات، ماہانہ راشن کی خریداری سے متعلق ٹپس، آج کیا پکے جیسے مشکل سوال کا جواب اور بچے ہوئے کھانوں سے کس طرح نئے ذائقے دار پکوان تیار کئے جائیں، یہ ساری معلومات ان کے ذریعے باآسانی حاصل کی جاسکتی ہیں اور تو اور ان apps کی مدد سے آپ صرف کھانے پکاتے ہی نہیں بلکہ یہ بھی جان پاتے ہیں کہ آپ دراصل کیا پکا رہے ہیں، ہر کھانے کی ترکیب کے ساتھ اجزاء کی غذائیت بھی درج ہوتی ہے۔ ان ایپس کے ذریعے آپ باآسانی اپنی من پسند تراکیب ای میلز کے ذریعے اپنی سہیلیوں کو بھی بھیج سکیں گی اور نئی تراکیب بار بار آپ کو چیک نہیں کرنا پڑتی بلکہ یہ وقتاً فوقتاً خود اپ ڈیٹ ہوتی رہتی ہے جس سے آپ کی محنت اور وقت دونوں کی بچت ہوتی ہے۔

اگر آپ مقامی کوکنگ شوز دیکھنے میں دلچسپی نہیں رکھتیں اور چاہتی ہیں کہ شیف کی گفتگو یا لباس اور میک اپ پر بھی دھیان دینا ایسا ضروری نہیں، اصل توجہ کوئی ڈش سیکھنے ہی پر مرکوز رکھنی چاہئے تو یہ apps آپ کے ذوق کی تسکین کرسکتی ہیں۔ جہاں غیر ضروری تفصیلات میں جائے بغیر آپ کا قیمتی وقت صرف نئی مہارت پر عبور کرنے پر صرف ہوتا ہے۔

1- Big Oven نامی ایپ اس وقت دنیا بھر میں سب سے زیادہ مقبول ہونے والی کوکنگ ایپ کے طور پر سامنے آئی ہے۔

1- Epicurious
2- Food Network in the Kitchen
3- Garden Plate
4- Pepper Plate

2- اس کے علاوہ

اور بھی خاصی مقبولیت کی حامل ہیں۔

3- Lunch Box نامی app خصوصاً بچوں کی پسند کی تراکیب کے حصول کے لئے بنائی گئی ہے جس کے ذریعے آپ نت نئے انداز اور ذائقے سے بچوں کو غذائیت سے بھرپور خوراک کھلا سکتی ہیں۔

4- Pakistani Recipes والی app پاکستان بھر میں خاصی شہرت کی حامل ہے جہاں آپ باآسانی مزیدار پاکستانی کھانوں کی تراکیب سے مستفید ہوسکتی ہیں۔

تو پھر دیر کس بات کی ابھی اپنا لیپ ٹاپ، آئی پیڈ یا موبائل اٹھائیں اور گھر بیٹھے سیکھیں لاتعداد، متنوع اور رنگارنگ نئے ذائقے۔ وہ وقت دور نہیں جب پکانے والی ماہر ہستیوں کی بڑی تعداد اسی راہ سے آگے بڑھ کر اپنا نام اور مقام بنا سکے گی۔

موجودہ دور میں Snap Chat نامی موبائل ایپ خاصی مقبولیت پاتی جارہی ہے۔ اس کی مدد سے آپ اپنے دوستوں کے ساتھ تصاویر اور وڈیوز کا تبادلہ کرتے ہیں جو کہ آپ کے دوستوں کے دیکھنے کے کچھ سیکنڈوں کے بعد خود بخود زائل ہوجاتی ہے۔ یہ ایک تفریحی میسجنگ ایپ ہے۔ آپ تصویر کھینچنے یا وڈیو بنانے کے بعد اس میں حسب منشا جو لکھنا چاہیں، لینس گرافک استعمال کرنا چاہیں یا اس میں موجود مختلف آپشنز کے ذریعے اپنی تصاویروں اور وڈیوز کے ساتھ نت نئے تجربے بھی کرسکتے ہیں۔ مثال کے طور پر تصویر میں موجود آپ اور آپ کے ساتھ کے چہروں کا تبادلہ ہوجانا، آپ کے نقوش کی جگہ بلی کی آنکھیں، کانوں اور زبان کا نظر آنا اور ایسے ہی کئی اور دلچسپ آپشنز کے ذریعے آپ اس ایپ سے لطف اندوز ہوسکتے ہیں۔

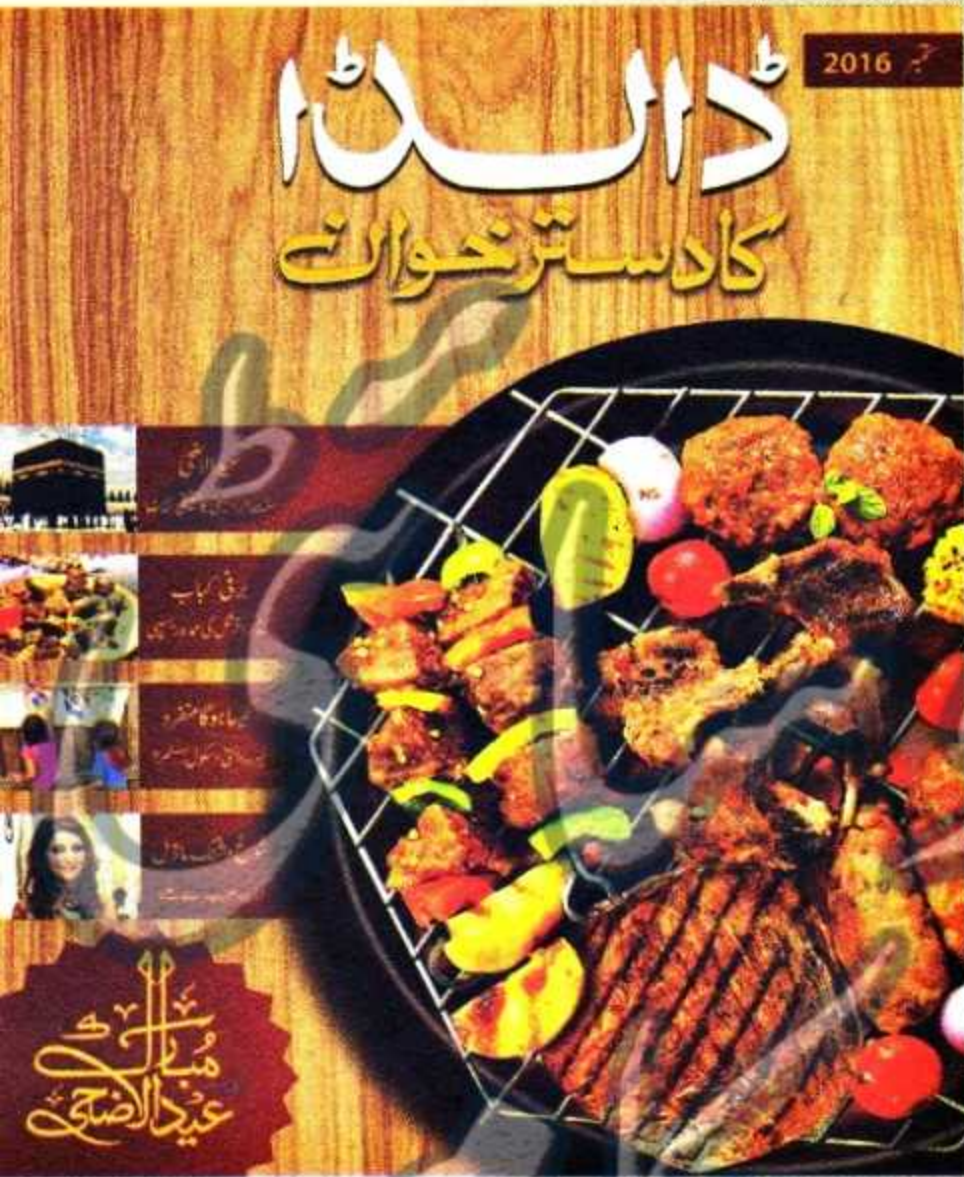
Snap Chat کی مدد سے آپ کھانے پکانے کی تراکیب بھی حاصل کرسکتی ہیں۔ جہاں شیفز سے براہ راست کھانے کی ترکیب شیئر کرسکتے ہیں اور گھر بیٹھے یوں کھانا پکانا سیکھ سکتے ہیں۔ گویا شیف آپ کے اپنے گھر میں ہو۔

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ______________________ Age: عمر ________

Phone Number: فون نمبر ______________________ Mobile Number: موبائل نمبر ________

Complete Address: مکمل پتہ ______________________

City: شہر کا نام ______________________ Email: ای میل ________

Marital status: شادی شدہ/غیر شادی شدہ ______________________ Profession: پیشہ ________

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی/کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ______________________

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ______________________

فون (ٹول فری): 0800-32532، پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com

آج کیا پکائیں؟

1 جمعرات
انوکھی چکن
گرین اونین رائس

25 پیر
کناکٹ بھری ہوئی مرچیں
میٹ بالز ان مینیسٹرونی سوپ

عیدالاضحیٰ مبارک

اسٹر فرائی ران

اجزاء

بکرے کی ران	ڈیڑھ سے دو کلو	بند گوبھی	ایک عدد چھوٹی
نمک	حسب ذائقہ	شملہ مرچ	ایک عدد
خشک لہسن کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	ہری پیاز	تین سے چار عدد
پیاز	دو عدد	کالی مرچ پسی ہوئی	ڈیڑھ چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	چلی ساس	تین کھانے کے چمچ
سویا ساس	چار کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
سرکہ	چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- ران کو صاف دھو کر دونوں طرف سے گہرے کٹ لگا لیں۔ پھر اسے بڑے پین میں ڈال کر اس میں نمک، چوپ کی ہوئی پیاز، بند گوبھی، شملہ مرچ، ہری پیاز اور آدھا چائے کا چمچ لہسن ڈال کر ایک پیالی پانی سمیت درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- ابال آنے پر آنچ ہلکی کر کے ڈھک کر ران کو مکمل گلنے تک پکائیں (ڈھکن کو بھاری چیز رکھ کر مکمل بند رکھیں اور درمیان میں بار بار کھولنے سے گریز کریں)
- ران گلنے پر پین سے نکال لیں (سبزیوں کو پین میں ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے ان کا پانی خشک کروالیں) اور ٹھنڈی کرنے رکھ دیں
- نمک، لہسن، سویا ساس، چلی ساس، سرکہ اور کالی مرچ کو ملا کر ران پر اچھی طرح مل دیں
- بڑے فرائنگ پین یا گرل پین پر ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور ران کو دونوں طرف سے سنہری فرائی کرلیں
- ابلتی ہوئی سبزیوں میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اچھی طرح بھون کر پلیٹر میں نکال لیں

پریزنٹیشن سبزیوں والے پلیٹر میں ران نکال کر ... اور فرائی کی ہوئی ... کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لیے

ہانڈی ٹکیہ کباب

اجزاء

گائے کا قیمہ	آدھا کلو	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	گرم مصالحہ پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد	انڈے	تین عدد
ٹماٹر	تین عدد	دہی	آدھی پیالی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- دھنیا زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور ایک پیاز کو باریک کاٹ کر سنہری فرائی کریں
- قیمے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر اچھی طرح خشک کر لیں، پھر اس میں ایک کھانے کا چمچ ادرک لہسن، دھنیا زیرہ، فرائی پیاز اور دو کھانے کے چمچ ہرا دھنیا ڈال کر چاپر میں پیس لیں
- پھر قیمے میں نمک، ہاف فرائی کیے ہوئے انڈے، باریک چوپ کیے ہوئے دو ٹماٹر اور کٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے کباب بنا کر فریج میں رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں پسی ہوئی پیاز کو سنہری ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، ٹماٹر (بلینڈ کرکے) دہی، لال مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- آخر میں اس میں کبابوں کو پھیلا کر رکھیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں۔ جب کباب کی رنگت تبدیل ہو جائے اور ان کا پانی مکمل طور پر خشک ہو جائے تو باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن عید کے لیے پائو اور پراٹھے یا نان کے ساتھ مزیدار کبابوں کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لیے

مٹن جلفریزی کباب

اجزاء

بکرے کا گوشت	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	اچور پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
خشک ادرک کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	دہی	آدھی پیالی
پیاز	دو عدد درمیانی	کریم چیز	دو کھانے کے چمچ
شملہ مرچ	ایک عدد درمیانی	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
کٹی ہوئی لال مرچیں	ایک کھانے کا چمچ	ڈبل روٹی کے سلائس	دو عدد
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ	بھنے ہوئے چنے	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	انڈے	دو عدد
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- پیاز اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں لہسن کے ساتھ ہلکا سا فرائی کر کے نکال لیں
- پھر ان کو چاپر میں ڈال کر بھنے چنے، بھنا کٹا دھنیا زیرہ، ڈبل روٹی کے سلائس اور گوشت کی بوٹیوں کے ساتھ پیس لیں
- اسے پیالے میں نکال کر اس میں نمک، ادرک، لال مرچ، کالی مرچ، ٹماٹر کا پیسٹ، کریم چیز، دہی (کپڑے میں لٹکا کر خشک کی ہوئی) گرم مصالحہ، اچور، لیموں کا رس، مسٹرڈ پیسٹ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر اچھی طرح ملا کر رکھ لیں
- کھانے کے وقت ان کے سیخ کباب کے شیپ کے کباب بنا کر پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈپ کر لیں اور ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن عید الاضحی میں مہمانوں کی آمد پر یہ مزیدار کباب پیش کر کے تعریف سمیٹیں۔

پاک سوسائٹی پر موجود مشہور و معروف مصنفین

عُمیرہ احمد	صائمہ اکرام	عُشنا کوثر سردار	اشفاق احمد
نمرہ احمد	سعدیہ عابد	نبیلہ عزیز	نسیم حجازی
فرحت اشتیاق	عفت سحر طاہر	فائزہ افتخار	عنایتُ اللہ التمش
قُدسیہ بانو	تنزیلہ ریاض	نبیلہ ابر راجہ	ہاشم ندیم
نگہت سیما	فائزہ افتخار	آمنہ ریاض	مُمتاز مُفتی
نگہت عبدُاللہ	سباس گُل	عنیزہ سید	مُستنصر حُسین
رضیہ بٹ	رُخسانہ نگار عدنان	اقراء صغیر احمد	علیمُ الحق
رفعت سراج	اُمِ مریم	نایاب جیلانی	ایماےراحت

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود ماہانہ ڈائجسٹس

خواتین ڈائجسٹ، شُعاع ڈائجسٹ، آنچل ڈائجسٹ، کرن ڈائجسٹ، پاکیزہ ڈائجسٹ، حناء ڈائجسٹ، رِدا ڈائجسٹ، حجاب ڈائجسٹ، سسپنس ڈائجسٹ، جاسُوسی ڈائجسٹ، سرگُزشت ڈائجسٹ، نئے اُفق، سچی کہانیاں، ڈالڈا کا دسترخوان، مصالحہ میگزین

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی شارٹ کٹس

تمام مُصنفین کے ناولز، ماہانہ ڈائجسٹ کی لسٹ، کِڈز کارنر، عمران سیریز از مظہر کلیم ایم اے، عمران سیریز از ابنِ صفی، جاسُوسی دُنیا از ابنِ صفی، ٹورنٹ ڈاؤنلوڈ کا طریقہ، آن لائن ریڈنگ کا طریقہ،

ہمیں وزٹ کرنے کے لئے ہمارا ویب ایڈریس براؤزر میں لکھیں یا گُوگل میں پاک سوسائٹی تلاش کریں۔

اپنے دوست احباب اور فیملی کو ہماری ویب سائیٹ کا بتا کر پاکستان کی آن لائن لائبریری کا ممبر بنائیں۔

اِس خوبصورت ویب سائٹ کو چلانے کے لئے ہر ماہ کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے، اگر آپ مالی مدد کرنا چاہتے ہیں تو ہم سے فیس بک پر رابطہ کریں۔۔۔

دم پخت چاپس

اجزاء

بکرے کی چانپیں	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
دہی	دو پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	چار کھانے کے چمچ
آلو بخارے	آٹھ سے دس عدد
ہری مرچیں پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- چانپوں کو صاف دھو کر ہلکا ہلکا کچل کر رکھ لیں، پھر سرکے میں ایک کھانے کا چمچ نمک ملا کر چانپوں پر مل دیں اور کچھ دیر کے لیے رکھ دیں
- دہی کو موٹے سوتی کپڑے میں ڈال کر دبا کر اس کا پانی اچھی طرح نکال لیں
- آلو بخاروں کو دھو کر آدھی پیالی پانی میں بھگو کر رکھیں اور جب پھول جائیں تو انھیں مل کر بیج نکال لیں اور اس میں دہی، لال مرچ، بھنا کٹا زیرہ، دھنیا، گرم مصالحہ اور ہری مرچوں کا پیسٹ ڈال کر ملا لیں
- چانپوں کا پانی پھینک دیں اور پہلے انھیں ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر تیار کیے ہوئے مصالحے کے پیسٹ میں ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر دم پر رکھ کر اتنی دیر پکائیں کہ اچھی طرح گل جائیں

پریزنٹیشن گرم گرم نان کے ساتھ عید ڈنر پر لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

تکہ کلیجی

اجزاء

کلیجی	ایک کلو
تکہ مصالحہ	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
لہسن	چار سے چھ جوئے
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
زردے کا رنگ	آدھا چائے کا چمچ
لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- تکہ مصالحہ بنانے کے لئے چھ سے آٹھ ثابت لال مرچیں، سفید زیرہ، ثابت دھنیا، کالی مرچ، خشخاش سب ایک ایک چائے کا چمچ۔
جائفل اور جوتری آدھا آدھا چائے کا چمچ، چھ سے آٹھ لونگ، دو بڑی الائچی اور تین سے چار چھوٹی الائچیوں کو لے کر توے پر بھون لیں اور گرائنڈر میں باریک پیس لیں
- کلیجی کے چوکور ٹکڑے کر کے یا تو سرکہ لگا کر دس سے پندرہ منٹ رکھ کر دھو لیں یا کچلا ہوا چھلکے والا ادرک لہسن ڈال کر ابلتے ہوئے پانی میں ایک ابال دے کر کلیجی کو چھلنی میں ڈال دیں
- ادرک لہسن، نمک، زردے کا رنگ اور لیموں کا رس ملا کر کلیجی پر لگا کر پانچ سے سات منٹ رکھیں پھر اس پر تیار کیا ہوا تکہ مصالحہ اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر بوٹیوں کو سیخوں میں پرو لیں
- گرل پین کو درمیانی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ گرم کریں پھر اس پر ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر سیخوں میں لگی ہوئی کلیجی کی بوٹیوں کو سینک لیں

پریزنٹیشن [illegible]

[illegible] | افراد: چھے سے سات عدد

عیدالاضحیٰ مبارک

کٹا کٹ بھری ہوئی مرچیں

اجزاء

کٹا کٹ کے اجزاء	ایک سے ڈیڑھ پیالی (دل، گردے، کلیجی، مغز)	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
بڑی ہری مرچیں	آٹھ سے دس عدد	لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	پیاز	ایک عدد
		پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	ٹماٹر	دو عدد
گرم مصالحہ پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ	دہی	دو کھانے کے چمچ
قصوری میتھی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- مرچوں کو درمیان سے چیرا لگا کر بیج نکال لیں اور صاف دھو کر رکھ لیں۔ پیاز اور ٹماٹر کو باریک چوپ کر لیں
- دل، گردے، کلیجی اور مغز کو اچھی طرح صاف دھو کر علیحدہ علیحدہ پانی میں ابال کر پانی پھینک دیں۔ پھر ان کو آدھی پیالی پانی میں کچلے ہوئے لہسن اور ہلدی کے ساتھ ابال کر گلا لیں
- فرائنگ پین یا توے پر دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، ابال کر رکھے ہوئے تمام اجزاء اور ٹماٹر ڈال کر فرائی کریں
- بھاری چمچ سے کچلتے ہوئے تیز آنچ پر اتنی دیر فرائی کریں کہ ٹماٹر کا پانی خشک ہو جائے اور تیل علیحدہ ہو جائے
- اس مکسچر کو اچھی طرح ٹھنڈا کر کے مرچوں میں بھر لیں اور اسی توے پر ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ہلکی سی فرائی کر لیں

پریزنٹیشن عید کی نرالی پر تمام گوشت کی ڈشز کے ساتھ یہ کٹا کٹ بھری مرچیں یقیناً مزہ دیں گی۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | تعداد: آٹھ سے دس عدد

عید الاضحیٰ مبارک

مغلئی مٹن ملائی

اجزاء

اجزاء	مقدار
بکرے کا گوشت	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
فریش کریم	آدھی پیالی
کاجو پسے ہوئے	تین کھانے کے چمچ
فرائی پیاز	آدھی پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
دھنیا پسا ہوا	ڈیڑھ چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
چھوٹی الائچی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
دہی	ایک پیالی
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پودینہ چوپ کیا ہوا	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- گوشت کو صاف دھو کر پیالے میں رکھیں اور اس میں نمک، ادرک لہسن، دہی، لال مرچ، دھنیا اور گرم مصالحہ ڈال کر میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو گرم کریں اور اس میں میرینیٹ کیے ہوئے گوشت کو ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب گوشت گلنے پر آجائے اور پانی خشک ہونے لگے تو اس میں فرائی پیاز، چوپ کیا ہوا پودینہ، لمبی کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ملائیں اور آخر میں فریش کریم میں پسے ہوئے کاجو ملا کر گوشت میں شامل کر دیں
- ہلکی آنچ پر اتنی دیر دم پر رکھیں کو تیل علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر حسب پسند نان یا شیرمال کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ | پکانے کا وقت: چالیس سے پچاس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

دھواں دہی پسندے

اجزاء

پسندے/پارچے	آدھا کلو
دہی	ڈیڑھ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا
لہسن کے جوئے	دس سے بارہ عدد
پیاز	تین عدد درمیانی
ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
خشخاش	دو کھانے کے چمچ
پپیتا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

ترکیب

- پسندوں کو کچل کر چپٹا کرلیں اور ان پر پپیتا اچھی طرح مل کر رکھ دیں
- ڈالڈا VTF بناسپتی میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں اور چورا کرلیں۔ خشخاش، دھنیا، زیرہ اور لال مرچ کو توے پر ہلکا سا بھون کر گرائنڈر میں باریک پیس لیں
- آدھی پیالی دہی میں نمک، پسا ہوا خشک مصالحہ، پیاز، کچلا ہوا ادرک لہسن اور گرم مصالحہ (جائفل، جوتری، بادیان، بڑی اور چھوٹی الائچی) ڈال کر ملائیں اور اس سے پسندوں کو میرنیٹ کر کے رکھ دیں
- پین میں تین کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر گرم کریں اور اس میں میرینیٹ کئے ہوئے پسندے ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد آنچ ہلکی کردیں اور اتنی دیر پکائیں کہ دہی کا پانی خشک ہوجائے اور پسندے مکمل گل جائیں۔ پھر ایک پیالی دہی کو پھینٹ کر اس میں چٹکی بھر نمک، چوپ کیا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ملائیں اور پسندوں پر ڈال دیں
- اوپر سے دہکتا ہوا کوئلہ رکھ کر ڈھک کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں۔ چولہے سے اتار کر کوئلہ نکال لیں

پریزنٹیشن پلیٹر میں نکال کر پیاز کے لچھوں اور ہری مرچوں سے سجائیں اور عید کے خاص موقع پر پراٹھے یا شیرمال کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

عید الاضحیٰ مبارک

قصوری مٹن

اجزاء

اجزاء	مقدار
بکرے کا گوشت	آدھا کلو
قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
لہسن	تین سے چار جوئے
پیاز	دو عدد درمیانی
ثابت لال مرچیں	دو سے تین عدد
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر	دو عدد
دہی	آدھی پیالی
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- گوشت میں کچلا ہوا ادرک لہسن ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھیں تاکہ وہ اپنے ہی پانی میں گل جائیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں گرم مصالحہ، ثابت لال مرچیں اور باریک کٹی ہوئی پیاز ڈال کر سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں نمک، لال مرچ، دھنیا، ہری مرچیں اور ٹماٹر ڈال کر بھونیں اور تیل علیحدہ ہونے پر اس میں ابلا ہوا گوشت، پھینٹی ہوئی دہی اور قصوری میتھی ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- تیل علیحدہ ہونے پر اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر حسب پسند نان یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

ملائی کھاجہ

اجزاء

میدہ	آدھا کلو	بادام پستے	آدھی پیالی	چینی	چار پیالی
کھویا	200 گرام	چھوٹی الائچی	چھ سے آٹھ عدد	پانی	تین پیالی
کارن فلار	ایک کھانے کا چمچ	فوڈ کلر (سرخ اور سبز)	چٹکی بھر	ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

ترکیب

- میدے میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر ملائیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے نرم گوندھ لیں۔ پندرہ سے بیس منٹ کے لئے ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھ دیں
- گندھے ہوئے میدے سے دو چھوٹے پیڑے الگ کر لیں اور دونوں میں پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے فوڈ کلر شامل کر لیں (ایک میں سبز اور ایک میں سرخ)
- بقیہ میدے کو لمبائی میں بیل لیں اور رنگین پیڑوں کی دو انچ چوڑی پٹی بیل کر کنارے سے تھوڑا سا چھوڑ کر بڑی روٹی پر ساتھ ساتھ لگا لیں
- کارن فلار اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی کو ملا کر پیسٹ بنا لیں، روٹی پر یہ پیسٹ پھیلا کر اچھی طرح لگائیں اور روٹی کو رول کر لیں۔ دو انچ کے پیڑے کاٹ کر ہاتھ سے دبا کر چپٹا کر لیں
- باریک کٹے ہوئے بادام پستے کو کھوئے میں ملا کر اس کے چھوٹے چھوٹے گولے بنا لیں اور پیڑے کے درمیان میں رکھ کر اسے دوسرے پیڑے سے بند کر دیں۔ کناروں کو دبا کر اچھی طرح سیل کر دیں اور خوبصورتی کے لئے کنگورا بنا لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور ان تیار کئے ہوئے کھاجوں کو ہلکی آنچ پر سنہری فرائی کر لیں
- چینی میں پانی ملا کر اچھی طرح گھول لیں اور اس میں الائچی کے دانے پیس کر ڈال لیں، درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گاڑھا سا شیرہ بن جائے۔ کھاجوں کو شیرے میں ڈال کر دس منٹ رکھیں تا کہ شیرہ ان میں اچھی طرح جذب ہو جائے

پریزنٹیشن ڈش میں رکھ کر اوپر سے بادام پستے چھڑک دیں اور حسب پسند ٹھنڈے یا گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بنانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | تعداد: چھ سے سات عدد

عید الاضحیٰ مبارک

لیچی کولاڈا

اجزاء

لیچی	دس سے بارہ عدد	فریش کریم	ایک پیالی
انناس	دو قتلے	کوکونٹ ملک	ایک پیالی
وہائٹ چاکلیٹ	چار کھانے کے چمچ	ٹوسٹڈ کوکونٹ	حسب پسند

ترکیب

- کریم کو صاف خشک پیالے میں نکال کر یخ ٹھنڈی کر لیں۔ چاکلیٹ کو کش کر کے پیالے میں ڈالیں اور گرم پانی پر رکھ کر پگھلا لیں۔ پھر اسے کوکونٹ ملک کے ساتھ بلینڈ کر کے ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- کریم کو الیکٹرک بیٹر سے گاڑھا ہونے تک پھینٹ کر فریج میں رکھ دیں
- انناس اور لیچی کو بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کریں اور فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن

پیش کرنے کے ٹائم پر بلینڈ کئے ہوئے پھل، کریم اور کوکونٹ ملک کو بلینڈر میں ڈالیں اور چورا کی ہوئی برف شامل کر کے اچھی طرح بلینڈ کریں۔ خوبصورت سے گلاسوں میں نکال کر ٹوسٹڈ کوکونٹ چھڑک کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بنانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

سویوں کے رول

اجزاء

سویاں	200 گرام	بادام پستے	ایک پیالی
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی	بادام کا ایسنس	آدھا چائے کا چمچ
خشک دودھ کا پاؤڈر	ایک پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب

- بادام پستوں کو گرم پانی میں بھگو کر رکھیں پھر چھلکا نکال کر پھیلا کر خشک کر لیں اور انھیں موٹا موٹا کوٹ لیں
- سویوں کا چورا کر کے اسے ڈالڈا VTF بناسپتی میں الائچی کے دانوں کے ساتھ بھونیں۔ خستہ ہونے پر چولہے سے اتار لیں
- پھر اس میں دودھ کا پاؤڈر اور کنڈینسڈ ملک ڈال کر تیزی سے ملائیں اور چکنی کی ہوئی ٹرے میں پھیلا دیں
- اس پر کٹے ہوئے بادام پستے پھیلائیں اور چاہیں تو اس کو تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر رول کریں یا ٹکیاں کاٹ لیں

پریزنٹیشن

رول کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر پھینٹی ہوئی ٹھنڈی کریم کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چھ سے آٹھ کے لئے

میٹ بالز ان مینیسٹرونی سوپ

اجزاء

چکن کا قیمہ	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
ڈبل روٹی کا سلائس	ایک عدد
یخنی	تین پیالی
مکس سبزیاں	ایک پیالی
پاستا	آدھی پیالی
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب

- تمام سبزیوں (گاجر، ٹماٹر، بروکولی اور پھلیوں) کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ پین میں ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل میں ان سبزیوں کو ہلکا سا فرائی کریں اور اس میں نمک، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ، پاستا اور یخنی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- قیمے میں ادرک لہسن، پیاز اور ڈبل روٹی کا سلائس ڈال کر چاپر میں پیس لیں۔ پھر اس میں انڈا، نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل میں ہلکے سے فرائی کریں اور پکتے ہوئے سوپ میں ڈال کر دس سے بارہ منٹ پکا لیں
- آخر میں باریک کٹی ہوئی ہری پیاز کی پتیاں ڈال کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر اس غذائیت بھرے سوپ کو حسب پسند کروٹن (ڈبل روٹی کے سنہری فرائی کئے ہوئے چھوٹے ٹکڑے) یا سوپ اسٹک کے ساتھ پیش کریں۔

صحت کا خزانہ

صحت کا خزانہ

ہرا مصالحہ بوٹی کباب

اجزاء

چکن	آدھا کلو	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	دس سے بارہ عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	پودینہ (باریک کٹا ہوا)	دو کھانے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	پپیتا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
فریش کریم	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیب

- بغیر ہڈی کی چکن کی چوکور بوٹیاں کاٹ کر دھو کر رکھ لیں
- ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کو پیس لیں اور اس میں ادرک لہسن، نمک، گرم مصالحہ اور پپیتا ملا لیں
- مصالحے کے اس مکسچر میں چکن کی بوٹیوں کو ڈال کر اچھی طرح میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- پکانے سے پہلے دہکتا ہوا کوئلہ درمیان میں رکھ کر اوپر سے ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال دیں
- دس منٹ بعد کوئلہ نکال کر اس میں کریم ملائیں اور فرائنگ پین یا گرل پین پر رکھ کر درمیانی آنچ پر الٹ پلٹ کرتے ہوئے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن پیاز کے لچھوں اور چپاتی یا نان کے ساتھ اس غذائیت بھری ڈش کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اسورٹڈ پوٹیٹوز ان ساس

اجزاء

آلو	آدھا کلو	میدہ	تین چوتھائی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	کارن فلار	آدھی پیالی
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
چلی گارلک ساس	چار کھانے کے چمچ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
سویٹ چلی ساس	چار کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	حسب ضرورت

ترکیب

- میدہ اور کارن فلار کو ملا کر اس میں نمک اور آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ ڈال کر ملائیں اور تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے اس کا گاڑھا سا آمیزہ تیار کرلیں
- آلوؤں کو چھیل کر چوکور ٹکڑے کرلیں اور ابال کر ٹھنڈے کرلیں
- پھر ان آلوؤں کو تیار کیے ہوئے آمیزہ میں ڈبوتے ہوئے **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں سنہری فرائی کرلیں
- فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں باریک کٹا ہوا لہسن، کڑی پتے اور لمبی کٹی ہوئی ہری مرچوں کو فرائی کریں
- پھر اس میں چلی گارلک ساس، چلی ساس، لیموں کا رس، نمک اور کالی مرچ ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں
- آخر میں اس میں فرائی کیے ہوئے آلو کے ٹکڑے ڈال کر اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتارلیں

پریزنٹیشن

اسے اسٹارٹر کے طور پر پیش کریں یا گارلک بریڈ کے ساتھ سائڈ ڈش کے طور پر بھی پیش کیا جاسکتا ہے۔ بچوں کی پسندیدہ سبزی آلوؤں سے بننے والی یہ چٹپٹی ڈش بچوں اور بڑوں دونوں کو یقیناً پسند آئے گی۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لیے

کڈز اسپیشل

برفی کباب

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو	لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	بادام	چھ سے آٹھ عدد	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈبل روٹی کا سلائس	ایک عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	دہی	آدھی پیالی	انڈے	پانچ عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
پیاز	دو عدد درمیانی	چہار مغز	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی		

ترکیب

- قیمے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں پھر اسے پین میں ڈال کر اس میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ، ہلدی اور دہی ڈال کر درمیانی آنچ پر پکائیں۔ اچھی طرح پانی خشک ہونے پر چولہے سے اتار لیں
- ٹھنڈا کر کے قیمے کو پیاز، ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور ڈبل روٹی کے سلائس کے ساتھ پیس لیں۔ اس میں دو انڈے ملا کر قیمے کے دو حصے کر لیں
- شیشے کی بیکنگ ڈش میں ہلکا سا ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر اس میں قیمے کے ایک حصے کو پھیلا کر ڈالیں پھر اس پر تین ابلے ہوئے انڈوں کی سلائسز کاٹ کر ڈالیں اور ان پر ہلکا سا نمک اور کالی مرچ چھڑک دیں
- اوپر سے قیمے کے دوسرے حصے کو پھیلا کر ڈال دیں اور ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل چھڑک کر پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں 160°C پر سنہری ہونے تک بیک کریں
- باریک کٹے ہوئے بادام اور چہار مغز کو ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر کے رکھ لیں
- بیکنگ ٹرے کو اوون سے نکال کر اوپر سے فرائی کیے ہوئے مغزیات چھڑک دیں

پریزنٹیشن

ٹھنڈے ہونے پر ان کبابوں کو برفی کے ٹکڑوں کی طرح چوکور کاٹ لیں اور بچوں کی پارٹی میں ان غذائیت بھرے کبابوں کو ابلے ہوئے مٹر اور سوئیٹ کارن کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لیے

بیف اسٹراگنوف

اجزاء

ہنٹر بیف	آدھا کلو	مشرومز	دس سے بارہ عدد	سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	تازہ پارسلے	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پیاز	ایک عدد	سار کریم	ایک پیالی	مارجرین یا مکھن	چار کھانے کے چمچ
خشک لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	جائفل	آدھا چائے کا چمچ	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- تیار ہنٹر بیف لے کر اس کے پارچے کاٹ لیں۔ پین میں دو کھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن اور ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر گرم کریں
- اس میں پارچے ڈال کر ان پر نمک اور کالی مرچ چھڑکیں اور تیز آنچ پر سنہری فرائی کر کے نکال لیں۔ پھر اسی پین میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں اور گوشت کے ساتھ ہی نکال لیں
- اسی پین میں مارجرین یا مکھن اور **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈالیں اور اس میں باریک کٹے ہوئے مشرومز کو درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں، ساتھ ہی ہلکا سا نمک اور سفید مرچ چھڑک لیں
- آخر میں اس پر پسا ہوا جائفل چھڑک لیں اور آنچ ہلکی کر کے سار کریم ڈال دیں۔ کریم کو احتیاط سے ہلکی آنچ پر پکائیں اور جب وہ گرم ہونے پر آجائے (ابلنے پر نہیں) تو اس میں فرائی کر کے رکھا ہوا گوشت اور پیاز شامل کریں
- اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتار لیں اور باریک کٹا ہوا تازہ پارسلے چھڑک دیں

پریزنٹیشن اس منفرد ڈش کو گرم گرم ابلی ہوئی میکرونی، اسپیگھیٹی یا چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

اٹالین چکن ان لیمن ساس

اجزاء

- چکن: آدھا کلو
- لیمن گراس: حسب پسند
- لیموں کا رس: دو کھانے کے چمچ
- نمک: حسب ذائقہ
- یخنی: آدھی پیالی
- میدہ: حسب ضرورت
- کالی مرچ پسی ہوئی: آدھا چائے کا چمچ
- مشرومز: پانچ سے چھ عدد
- مارجرین یا مکھن: آدھی پیالی
- ڈالڈا کوکنگ آئل: آدھی پیالی

ترکیب

- بغیر ہڈی کا چکن لے کر صاف دھولیں اور کچھ دیر فریزر میں رکھ کر اس کو اسٹرپس میں کاٹ لیں۔ مشرومز کے سلائسز کاٹ کر رکھ لیں
- لیمن گراس کو چھیل کر باریک چوپ کرلیں (اس کا ذائقہ اور خوشبو بہت تیز ہوتی ہے، اسی لئے آدھا کلو چکن کے لئے آدھے سے ایک چائے کا چمچ لیمن گراس کافی ہوتا ہے۔ یہ نہ ملنے کی صورت میں لیموں کا رس چار کھانے کے چمچ استعمال کرلیں)
- چکن کے اسٹرپس پر نمک اور کالی مرچ اچھی طرح لگا دیں اور ان پر ہلکا سا خشک میدہ چھڑک لیں۔ فرائنگ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں چکن اسٹرپس کو سنہری فرائی کرکے نکال لیں (گرم اوون میں رکھیں تاکہ پیش کرنے تک چکن گرم رہے)
- اسی فرائنگ پین میں لیمن گراس، لیموں کا رس، مشرومز اور یخنی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں (نمک اور کالی مرچ چیک کرکے حسب پسند شامل کرلیں)
- چمچ چلاتے ہوئے جب ساس گاڑھا ہونے پر آجائے تو اس میں مارجرین یا مکھن ڈال کر اسے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم چکن کی پلیٹ پر یہ ساس ڈال کر پیش کریں۔ اس مزیدار ڈش کو حسب پسند گارلک بریڈ، ابلے ہوئے چاول یا ابلی ہوئی اسپگیٹی کے ساتھ پیش کیا جا سکتا ہے۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

چکن اچاری بریانی

اجزاء

اجزاء	مقدار
چکن	ایک کلو
چاول	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
بڑی ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
پیاز	تین عدد درمیانی
ٹماٹر	چار عدد درمیانے
پسی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
دھنیا کٹا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ کٹا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ثابت لال مرچیں	آٹھ سے دس عدد
ثابت رائی	ایک چائے کا چمچ
کلونجی	آدھا چائے کا چمچ
میتھی دانہ	آدھا چائے کا چمچ
سونف	ایک چائے کا چمچ
کڑی پتے	حسب پسند
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- دہی کو پھینٹ کر اس میں نمک، ادرک لہسن، پسی ہوئی لال مرچ، ہلدی اور فرائی کی ہوئی پیاز ڈال کر ملائیں اور چکن کو اس سے میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- رائی، کلونجی، میتھی دانہ اور سونف کو کوٹ لیں اور اس میں دھنیا اور زیرہ بھی شامل کر دیں۔ پین میں ایک چائے کا چمچ **ڈالڈا کنولا آئل** میں اس مصالحے کو ملا کر ہلکا سا بھون کر ٹھنڈا کر لیں
- بڑی مرچوں کو درمیان سے چیرا لگا کر (اگر زیادہ چٹپٹا پسند نہ ہو تو مرچوں کے بیج نکال لیں) اس میں یہ مصالحہ تھوڑا تھوڑا بھر دیں
- اچار کے مصالحے والے پین میں **ڈالڈا کنولا آئل** میں کڑی پتے اور ثابت لال مرچیں ڈال کر کڑکڑا لیں، پھر اس میں کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ وہ مکمل طور پر گل جائیں
- اس میں چکن ڈال کر ملائیں اور درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ دوسری طرف چاولوں کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ بھگونے کے بعد نمک اور کڑی پتے ملے ہوئے پانی میں ایک کنی ابال کر چھان لیں
- چکن گلنے پر آ جائے تو اس میں باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور بھری ہوئی مرچیں رکھ کر اوپر سے ابلے ہوئے چاول ڈال دیں۔ ڈھک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اچھی طرح ملا کر ڈش میں نکالیں اور اپنے خاص تہوار کو مزید خوبصورت اور ذائقہ دار بنائیے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

انار دانہ کباب

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو	انار دانہ پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	ڈبل روٹی کے سلائس	چار عدد بڑے	دودھ	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	چاول کا آٹا	تین چوتھائی پیالی	**ڈالڈا اسن فلاور آئل**	حسب ضرورت
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	انڈے	دو عدد		

ترکیب

- قیمے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھیں اور اچھی طرح خشک کر لیں
- بڑے پیالے میں ڈبل روٹی کے سلائس کو چورا کر کے رکھیں اور اس پر دودھ اور انڈے ڈال دیں
- قیمہ جب اچھی طرح خشک ہو جائے تو اسے ڈبل روٹی والے پیالے میں ڈالیں اور اس میں نمک، ادرک لہسن، انار دانہ، لال مرچ، گرم مصالحہ اور چاول کا آٹا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پندرہ سے بیس منٹ قیمے کو فریج میں رکھنے کے بعد اس کے بڑے بڑے چپٹے کباب بنا لیں
- فرائنگ پین میں **ڈالڈا اسن فلاور آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور ان کبابوں کو سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن ان مزیدار کبابوں کو پیاز کے لچھوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں (انار دانے کی کھٹاس اور خوشبو کی وجہ سے انھیں چٹنی کے بغیر بھی انجوائے کیا جا سکتا ہے)۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: بارہ سے پندرہ عدد | افراد: تین سے چار کے لئے

کولہا پوری سبزی

اجزاء

پھول گوبھی	200 گرام	لونگ	دو سے تین عدد
شملہ مرچ	ایک عدد	چھوٹی الائچی	دو سے تین عدد
سیم کی پھلی	100 گرام	ثابت رائی	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
آلو	دو عدد	میتھی دانہ	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
ٹماٹر	چار عدد	سفید تل	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسا ہوا ناریل	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	بادام	چار سے چھ عدد
پیاز	ایک عدد	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
بھنا کٹا زیرہ	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب

- رائی، میتھی دانہ، لونگ، الائچی، تل، بادام، ناریل اور ہرا دھنیا ملا کر پیس لیں
- آلو، پھول گوبھی اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی ڈالڈا کوکنگ آئل میں سبزیوں کو ایک ایک کر کے فرائی کر کے نکال لیں اور اس پین میں پسا ہوا لہسن اور پیس کر رکھے ہوئے مصالحے ڈال دیں
- اچھی طرح بھون کر اس میں بلینڈ کئے ہوئے ٹماٹر، نمک، سبزیاں (شملہ مرچ کے علاوہ) اور فرائی پیاز ڈال کر ملائیں۔ ڈھک کر درمیانی آنچ پر دس سے بارہ منٹ پکائیں
- پھر اس میں شملہ مرچ اور باریک کٹا ہوا دھنیا ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم مزیدار کولہا پوری سبزی کو پوری یا پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے

ناریل کے کوفتے

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے چھ کے لئے

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو	گرم مصالحہ پسا ہوا	ڈیڑھ چائے کا چمچ
کوکونٹ ملک	آدھی پیالی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
نمک	حسب ذائقہ	پودینہ	آدھی گٹھی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	تین عدد درمیانی	کڑی پتے	حسب پسند
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈبل روٹی کے سلائس	دو عدد
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیب

- دو پیاز کو چاپر میں کچی پیس لیں اور اس میں قیمہ، ادرک لہسن، لال مرچ، آدھا چائے کا چمچ گرم مصالحہ، ہری مرچیں، پودینہ اور ڈبل روٹی کے سلائس ڈال کر باریک پیس لیں
- اس مکسچر میں نمک اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اس کے چھوٹے سائز کے کوفتے بنا کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں کڑی پتے ڈال کر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز ڈال کر سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں نمک، دھنیا، ہلدی اور گرم مصالحہ ڈال کر ہلکا سا بھونیں اور اس میں کوکونٹ ملک ڈال دیں، ابال آنے پر آدھی پیالی پانی اور کوفتے ڈال کر پندرہ سے بیس منٹ ہلکی آنچ پر پکائیں

پریزنٹیشن ان خاص کوفتوں کا مزہ ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ دوبالا ہو جاتا ہے۔

میمنی کڑھی گوشت کے ساتھ

اجزاء

اجزاء	مقدار
بیسن	آدھی پیالی
دہی	دو پیالی
گوشت	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	دو عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
میتھی دانہ	چند دانے
ثابت رائی	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- پیاز کو بلینڈر میں پیسیں اور اس میں بیسن چھان کر ڈالیں، یکجان ہوجائے پھر اس میں دہی اور تین پیالی پانی ڈال کر بلینڈ کر لیں
- پین میں اس مکسچر کو ڈال کر اس میں ہلدی شامل کریں اور ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- گوشت کو صاف دھو کر ادرک لہسن ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت کا اپنا پانی خشک ہوجائے
- پھر علیحدہ پین میں **ڈالڈا کنولا آئل** میں زیرہ، رائی اور میتھی دانہ ڈال کر کڑ کڑا لیں اور اس میں ہری مرچیں، لال مرچ اور قصوری میتھی ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں
- مصالحے کی خوشبو آنے لگے تو گوشت ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور اسے پکتی ہوئی کڑھی میں شامل کر دیں
- ہلکی آنچ پر تیل علیحدہ ہونے تک پکائیں پھر نمک ڈال کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن ابلے ہوئے چاولوں پر زیرے کا بگھار لگا کر اس مزیدار کڑھی کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ | افراد: چھ سے سات کے لئے

تندوری چکن کباب

اجزاء

چکن	آدھا کلو	چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سونف	آدھا چائے کا چمچ
خشک ادرک لہسن کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
کچلا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد	دہی	آدھی پیالی
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	زردے کا رنگ	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب

- دھنیا، زیرہ اور سونف کو باریک پیس لیں، پیاز کو باریک چوپ کرلیں
- ان مصالحوں کو دہی میں ملا کر ساتھ ہی زردے کا رنگ، لیموں کا رس، نمک، ادرک لہسن، چکن پاؤڈر، ہلدی اور کالی مرچ ڈال کر ملالیں
- چکن کی دھو کر خشک کی ہوئی چوکور بوٹیوں کو اس مصالحے کے مکسچر سے میرینیٹ کرکے رکھ دیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور ان بوٹیوں کو اس میں رکھ کر شروع میں تیز آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کریں پھر درمیانی آنچ پر اتنی دیر فرائی کریں کہ چکن کا پانی مکمل خشک ہوجائے
- درمیان میں دہکتا ہوا کوئلہ رکھ کر تین سے چار منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن پیاز کے لچھوں اور لیموں کے قتلوں کے ساتھ گرم گرم مزیدار بوٹیوں کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ	پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ	افراد: تین سے چار کے لئے

چوپس دوپیازہ

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ	پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ	افراد: تین سے چار کے لئے

اجزاء

چانپیں	آدھا کلو	دہی	آدھی پیالی
پیاز	تین عدد درمیانی	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
لہسن	چھ سے آٹھ جوئے	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر	تین عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- چانپوں کو صاف دھو کر ہلکا ہلکا کچل کر رکھ دیں، دہی کو پھینٹ کر اس میں نمک، کچلا ہوا ادرک لہسن، بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ اور کٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر ملائیں اور چانپوں پر یہ مصالحہ لگا کر رکھ دیں
- پیاز اور ٹماٹر کو باریک چوپ کرلیں۔ پھر پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر تین سے چار منٹ رکھیں تاکہ مصالحے کی خوشبو رچ جائے
- پھر اس پین میں ثابت لال مرچیں ڈال کر سنہری فرائی کرلیں اور اس میں پیاز ٹماٹر ڈال کر تیز آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- مصالحہ لگی ہوئی چانپیں ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب پانی خشک ہوجائے اور چانپ گلنے پر آجائے تو اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم چپاتی کے ساتھ ان چانپوں کو انجوائے کریں۔

گرین اونین رائس

اجزاء

چکن	آدھا کلو	نمک	حسب ذائقہ	سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
چاول	آدھا کلو	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہری مرچیں	ایک چائے کا چمچ
ہری پیاز	200 گرام	ٹماٹو کیچپ	چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- چاولوں کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھان لیں اور پھیلا کر ململ کے کپڑے سے ڈھک کر ٹھنڈے کرنے رکھ دیں۔ ہری پیاز کی صرف پتیوں کو چوپ کر لیں
- چکن کی چھوٹی بوٹیاں کر کے ان پر نمک چھڑک کر چار سے پانچ منٹ رکھیں اور جب پانی نکلنے لگے تو اسے ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکا کر پانی مکمل طور پر خشک کر لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں پسی ہوئی ہری مرچوں اور چکن کو سنہری ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں ابلے ہوئے چاول، ہری پیاز اور لال مرچیں ڈال کر فرائی کریں
- اچھی طرح گرم ہونے پر ٹماٹو کیچپ اور سویا ساس ڈال کر ملائیں اور چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

ایرانی خاص چکن

اجزاء

چکن	ایک کلو	فریش کریم	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	بادام	دس سے بارہ عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
فرائی پیاز	آدھی پیالی	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	کیوڑہ ایسنس	چند قطرے
دہی	ایک پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، بادام کو گرائینڈر میں باریک پیس لیں اور الائچی کے دانے نکال کر پیس لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں ادرک لہسن اور چکن ڈال کر تیز آنچ پر اتنی دیر فرائی کریں کہ چکن سنہری ہو جائے
- پھر اس میں نمک، لال مرچ، پھینٹی ہوئی دہی، فرائی پیاز اور پسے ہوئے بادام ڈال کر درمیانی آنچ پر دس سے بارہ منٹ پکائیں
- آخر میں اس میں کریم، کیوڑہ، لیموں کا رس اور پسی ہوئی الائچی ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن پلیٹر میں نکال کر چوپ کیے ہوئے ٹماٹر سے سجائیں اور تلی ہوئی پیٹا بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

شملہ مرغ مکھنی

اجزاء

چکن	ایک کلو	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
شملہ مرچ	ایک عدد	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	پسی ہوئی کھٹائی	ایک چائے کا چمچ
چنے کی دال	چار کھانے کے چمچ	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر	چار عدد	ہری مرچیں	حسب پسند
دودھ	ایک پیالی	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- چنے کی دال کو دھو کر دو پیالی پانی میں بھگو کر رکھ دیں، جب پھول جائے تو پکا کر گلا لیں اور مکمل گلنے کے بعد اس میں ٹماٹر ڈال دیں
- جب ٹماٹر گل جائیں چولہے سے اتار کر اس میں دودھ اور بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ ڈال کر اسے بلینڈ کر لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں، اسی پین میں بھنا ہوا کٹا ہوا دھنیا اور ادرک لہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں۔ پھر نمک، لال مرچ اور چکن (صاف دھو کر رکھی ہوئی) ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- جب چکن کی رنگت سنہری ہو جائے اس میں فرائی پیاز اور بلینڈ کیا ہوا مصالحہ ڈال کر ڈھک دیں
- درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب چکن گلنے پر آ جائے تو اس میں لمبائی میں کٹی ہوئی شملہ مرچ، کالی مرچ، کھٹائی پاؤڈر، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور گرم مصالحہ ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن ڈش میں نکالتے ہوئے اس میں مارجرین یا مکھن شامل کر دیں اور گرم گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔

ملگتاونی چکن

اجزاء

چکن	ایک کلو	پیاز	دو عدد درمیانی	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	کوکونٹ ملک	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ثابت لال مرچیں	دس سے بارہ عدد	خشخاش	ایک کھانے کا چمچ	کڑی پتے	حسب پسند
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	کری پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- لال مرچوں کو بھگو کر پیس کر پیسٹ بنالیں، ایک پیاز کو پیس لیں اور ایک باریک کاٹ کر سنہری فرائی کرلیں۔ دھنیا، زیرہ اور خشخاش کو بھون کر گرائینڈ کرلیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو کڑی پتے ڈال کر گرم کریں اور اس میں
  ادرک لہسن اور پسی ہوئی پیاز ڈال کر بھونیں۔ جب سنہری ہونے پر آجائے تو اس میں بھنا ہوا پسا ہوا مصالحہ اور مرچوں کا پیسٹ ڈال کر ایک
  سے دو منٹ بھونیں
- پھر اس میں چکن، نمک اور کری پیسٹ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہونے پر آجائے۔ آخر میں کوکونٹ ملک
  اور فرائی کی ہوئی پیاز ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گریوی گاڑھی ہونے پر گرم گرم ڈش میں نکالیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: کری پیسٹ بنانے کے لئے، دار چینی، کالی مرچ، تازہ لال مرچیں، سرکہ اور ڈالڈا کوکنگ آئل کو ملا کر بلینڈ کر کے پیسٹ بنالیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چھ سے سات کے لئے

انوکھی چکن

اجزاء

چکن	آدھا کلو	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	دہی	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ	کارن فلار	چار کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹو کیچپ	چار کھانے کے چمچ	کڑی پتے	حسب پسند
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹر کا پیسٹ	چار کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد

زردے کا رنگ	چٹکی بھر
انڈا	ایک عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- چکن کی چھوٹی چوکور بوٹیاں کرلیں اور انھیں نمک، ایک چائے کا چمچ ادرک لہسن، ایک چائے کا چمچ لال مرچ، زردے کا رنگ، انڈا، کارن فلار اور دہی کے ساتھ میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور ان بوٹیوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- ساس بنانے کے لیے چھوٹے ساس پین میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ، سرکہ، ٹماٹو کیچپ، ٹماٹر کا پیسٹ اور کڑی پتے ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں
- پھر اس میں فرائی کی ہوئی چکن ڈال ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن ڈش میں نکال کر اسے ابلے ہوئے چاول یا فرائیڈ رائس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لیے

شمع وسیم کا تعارف

زیر تعلیم ہیں اور شوقیہ طور پر ڈالڈا کا دسترخوان کی ریسیپیز آزماتی ہیں
آج آپ ان کی آزمودہ انوکھی چکن ملاحظہ کیجیے

Recipe Contest

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنھوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسپی کونٹیسٹ پیش کیا جارہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کانٹینینٹل کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سویٹ ڈش کی ریسپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسپی اور تعارف ڈالڈا کا دسترخوان میگزین میں شائع کیے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنھوں نے ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبرشپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

فون (ٹول فری): 0800-32532، پوسٹ: P.O. Box 3660، کراچی پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com

K&N's wins 7 medals and a special trophy at IFFA, in Frankfurt, Germany

(International Quality Competition)

K&N's submitted 7 products from its **Deline®** range (4 skinless sausages and 3 cold cuts) for the competition, and **was awarded 5 gold medals; 1 silver medal; and a bronze medal** against entries from **European Union, North American, South American and Asian countries.**

A special trophy for winning 5 gold medals was also awarded to K&N's.

DEUTSCHER FLEISCHER-VERBAND
PRÄMIERT

Frankfurter Sausage
Gold

Breakfast Sausage
Gold

Jumbo Frank Sausage
Gold *Jalapeño peppers & cheese*

Pepperoni Slices
Gold

Bologna Slices
Gold

Jumbo Frank Sausage
Sliver *Cheese & onion*

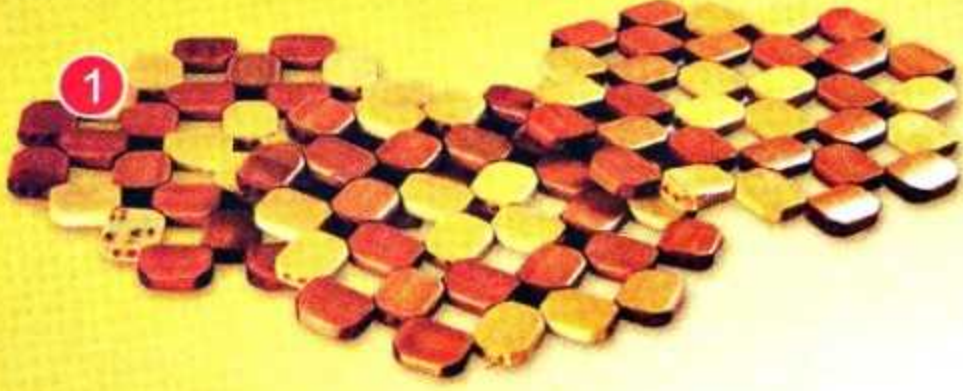
Mortadella Slices
Bronze

K&N's®

We are humbled and honoured to have been a part of IFFA International Quality Competition and to have brought back laurels for Pakistan.

1

2

3

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف -/Rs. 1,800 میں حاصل کیجئے اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

سبسکرپشن فارم

Name: ________________________________ نام

Address: ________________________________ پتہ

Phone No: ____________________ فون نمبر   Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ

Email: ________________________________ ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ .Revelation Inc کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی

2nd,210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600) Revelation Inc.

فون نمبر: 021-35304425-6

فون (ٹول فری): 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان

شیف فرح محمد...

تخلیق جن کے لئے چیلنج ہے

شاہین ملک

یہ شخصیت آپ کے لئے اجنبی یوں نہیں ہے کہ آپ انہیں ARY کے تینوں چینلز کے علاوہ لاہور کے A-Plus اور کراچی کے SAMAA پر ہفتے میں متعدد بار دیکھتے ہیں۔ دلچسپ اور باوقار انداز سے یہ جہاں کھانوں کی تراکیب بتاتی ہیں وہیں مارننگ شوز میں حسن وتندرستی کے آزمودہ چٹکلے بھی بتاتی ہیں۔ اگر آپ کا خیال ہے کہ یہ کوئی عمر رسیدہ اور تجربے کار شخصیت ہیں تو اس رائے سے پہلا حرف علیحدہ کردیجئے۔ انہیں فوڈ انڈسٹری اور ٹی وی کی دنیا میں قدم رکھے محض 7 برس ہوئے ہیں لیکن ان سے مل کر، ان کے پروگراموں کا معیار اور ان کی معلومات دیکھ کر ان کی تجربے کاری پر فخر ہوتا ہے۔ ناظرین کا ایک وسیع حلقہ انہیں پسند کرتا ہے، ان کے پروگراموں کا انتظار کرتا ہے۔ اسی لئے آج ہمارے ان صفحات پر بیوٹیشن اور شیف فرح براجمان ہیں۔ ان سے مزید کیا باتیں ہوئیں، آپ بھی پڑھئے...

”7 برسوں سے آپ مارننگ شوز کررہی ہیں پھر باقاعدہ کوئی فوڈ چینل کیوں نہیں Join کرلیا؟“

”شاید اس مسافر کو نگری نگری گھومنے میں لطف آتا ہے۔ بات دراصل یہ ہے کہ کوئی فوڈ چینل اپنے شیف کو دوسری جگہ نہیں جانے دیتا۔ اس طرح ملازمت کی شرائط ماننی پڑتی ہیں اور آپ ایک ہی چینل پر مخصوص اور محدود ہوکر رہ جاتے ہیں۔ میرا میلان ایسا نہیں ہے۔ میں آپ کو بتاتی چلوں کہ سب سے پہلے میں نے میزبانی کے شعبے کو چنا تھا مگر اس پروگرام کی نوعیت کچھ اس طرح کی تھی کہ مجھے آؤٹ ڈور بہت جانا پڑتا تھا۔ Buy The Best نامی یہ پروگرام کچھ عرصے تک کیا، مگر پھر لوگوں نے کہا کہ جب آپ پروفیشنل شیف ہیں تو پھر کوکنگ کے پروگرام یا مارننگ شوز کے Segments میں کیوں نہیں آتیں؟ ذائقہ چینل نے مجھے موقع دیا۔ اس کے بعد HUM ، ARY اور SAMAA، Express اور A-Plus پر راستے خود بخود بنتے چلے گئے۔ اب ہر جگہ کوئی نہ کوئی جان پہچان والا یا دوست احباب میں سے کوئی کام کررہا ہے وہ کام دیتے چلے جاتے ہیں“۔

”کسی خاص پروگرام سے وابستگی محسوس کی؟“

”یوں تو ہر پروگرام لگن سے کرتی ہوں مگر شان رمضان (ARY) سے کرنے

میں لطف بھی آیا اور سکون بھی ملا۔ یہ چینل تو اب میرے گھر کی طرح اور فیملی کے ممبر کی طرح ہے۔ یہاں نئی شیفز کی حوصلہ افزائی بھی ہوتی ہے اور کام کے مواقع بھی ملتے ہیں۔ کچھ عرصہ پہلے میں نے آج چینل کا مارننگ شو کیا اور ڈھائی سال مسلسل کیا، مگر اتنی پذیرائی نہیں ملی۔ جبکہ دوسرے چینلز نے میری زندگی بدل کے رکھ دی۔ اب مصروفیت کا یہ عالم ہے کہ انٹرویو دینے کی فرصت بمشکل نکال پائی ہوں"۔

"شیف کی پیشہ ورانہ تربیت کس ادارے سے حاصل کی؟"

"یہ پاکستان میں انٹرنیشنل لیول کا اسکول ہے۔ اس کے بعد دبئی سے کچھ کورسز کئے ہیں۔ اصل میں میرے بھائی یورپ میں ریسٹورنٹس کی ایک معروف چین قائم کئے ہوئے ہیں۔ اس طرح بین الاقوامی کھانے میں نے اپنے شیفز سے سیکھے ہیں اور سچی بات تو یہ ہے کہ ہر لڑکی اور شیف کی بھی اولین استاد اس کی ماں ہی ہوتی ہے۔ مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ جب میں چھوٹی سی تھی تب سیکنڈ شفٹ میں اسکول جانا ہوتا تھا۔ امی کہتی تھیں لہسن چھیل جاؤ، آٹا گوندھ کر رکھ دو، سبزی کاٹ کر رکھ دو، میں اس طرح بچپن ہی سے کھانا پکانے میں دلچسپی لینے لگی تھی۔ میرے رجحان کو دیکھ کر والدین اور بھائیوں نے مجھے ٹیکنیکل انسٹی ٹیوٹ میں باقاعدہ کوکنگ کے لئے بھیجا"۔

"پہلی انسپریشن کسی پروفیشنل شیف سے ملی ہو تو وہ کونسی شخصیت تھی؟"

"وہ کوکب خواجہ کے علاوہ کوئی ہستی نہیں ہوسکتی۔ جن کے بتانے کا انداز انتہائی مشفقانہ، پکانے میں مہارت، صاف ستھرے لباس اور ڈش کے بارے میں مکمل معلومات شیئر کرنا تھا۔ کراکری بھی شاندار اور لب ولہجہ بھی نہایت مودبانہ اور نستعلیق ہوتا ہے۔ میں بچپن سے ان کا یہ پروگرام دیکھا کرتی تھی تب ہی سے دل میں ٹھان لیا تھا کہ مجھے بھی شیف بننا ہے"۔

"آپ کی اہم انفرادیت تو پکانے کے ساتھ ساتھ چٹکلے بتانا بھی ہے مگر آپ کی کامیابی کی اہم وجہ آپ کی نظر میں کیا ہے؟"

"میں پروفیشنل بیوٹیشن ہوں کیونکہ میک اپ کرنے کا شوق بھی بہت تھا اس لئے باقاعدہ تربیت لی مگر میرا کوئی پارلر نہیں، نہ ہی میں آن لائن کسی قسم کا کاروبار ہی کرتی ہوں۔ کہا بہت لوگوں نے کہ آن لائن کھانوں کا کاروبار کرلو مگر وقت ہی نہیں ہے۔ ہفتے میں 4 روز لاہور کے شوز کرنے جاتی ہوں باقی یہاں کراچی کے اور پھر اتنا ہی ہوم ورک بھی کرنا پڑتا ہے"۔

"عید آنے والی ہے، ہماری بہنوں کو حسن و جمال کے نکھار کے لئے کچھ ٹوٹکے بتایئے؟"

"گھر کا ابٹن آپ کی حساس جلد کے لئے نہایت موزوں رہے گا۔ میں آپ کو وائٹننگ ابٹن کے اجزاء بتاتی ہوں۔

بیسن	ایک پیالی
چاول کا آٹا	2 کھانے کے چمچ
ہلدی پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
حسن یوسف	1 کھانے کا چمچ
شہد	1 کھانے کا چمچ
خشک دودھ	1 چائے کا چمچ
عرق گلاب	چند قطرے

سادہ پانی سے ان تمام اشیاء کو ملا کر پیسٹ بنالیں اور چہرے، گردن، بازو، ہاتھوں، پیروں پر ملیں۔ مردہ جلد اترے گی اور 10 منٹ بعد دھولیں۔ مسلسل ایک ہفتے تک کرتی رہیں تو بہت فرق پڑے گا۔

اسی طرح ان تمام اجزاء کے ساتھ صندل پاؤڈر (برادہ) ایک کھانے کا چمچ ملالیا جائے تو اسے رگڑنے سے بھی جلد نکھرتی ہے اور تروتازگی لوٹ آتی ہے۔

بال لمبے، گھنے اور چمکدار بنانے کے لئے خود اپنا ہیئر آئل بناسکتی ہیں۔

سرسوں کا تیل	ایک پاؤ
کڑی پتے	دو سے تین
نیم کے پتے	چار سے پانچ
لونگیں	چار عدد

ان تمام اجزاء کو پکانے کے لئے ہلکی آنچ پر رکھ دیں۔ دو گھنٹے تک پکنے کے بعد

> کوئی فوڈ چینل اپنے شیف کو دوسری جگہ نہیں جانے دیتا۔ اس طرح ملازمت کی شرائط ماننی پڑتی ہیں اور آپ ایک ہی چینل پر مخصوص اور محدود ہو کر رہ جاتے ہیں

اسے کمرے کے درجہ حرارت پر ٹھنڈا کرلیں۔ ململ کے کپڑے سے چھان لیں اور بوتل میں بھرلیں۔ اس کی خوشبو آنے لگے تو استعمال کریں۔ بال گرنا بھی بند ہو جائیں گے۔ بال دھونے سے دو گھنٹے قبل تیل لگائیں۔ جڑوں میں اچھی طرح مساج کریں اور پھر اپنے شیمپو سے دھولیں۔ اچھا رزلٹ آتا ہے۔

"گوشت کے کس حصے سے کون سی ڈش زیادہ ذائقے دار بنتی ہے؟"

"چانپوں کے گوشت سے آلو گوشت اور پلاؤ بہترین بنتے ہیں۔ پسندے بنانے ہوں تو ران کا گوشت موزوں ترین ہے۔ شامی کباب اور نہاری کے لئے بونگ کا گوشت اچھا ہے، جس کا ریشہ بڑا ہوتا ہے اور چکنائی بھی وسیع مقدار میں ہوتی ہے۔ پلاؤ کے لئے بھی ران کا گوشت لیا جاسکتا ہے۔ یہ یخنی کے لئے بہترین ہوتا ہے۔ بریانی کے لئے بغیر ہڈی کا گول گوشت ہی مناسب رہتا ہے"۔

"ہوم ورک تو آپ کو خاصا کرنا پڑتا ہوگا کیونکہ آپ کی انفرادیت روایتی کھانوں سے قطعی ہٹ کر ہے"۔

"جی! اول تو کھانوں کی تیاری میں استعمال ہونے والے اجزاء مہنگے نہیں ہوتے۔ کم قیمت اور آسانی سے حاصل ہونیوالے اجزاء کے ساتھ سادہ کھانوں کی تیاری کے لئے ہوم ورک اور پریکٹس کرنا بہت ضروری ہے مثلاً میرے کھانے تو سبزیوں کے چھلکوں سے بھی بنتے ہیں۔ میں ٹنڈوں کا قورمہ، کریلے کی سینڈوچ، پالک کی اسمودھی اور ملک شیک کے علاوہ آلو مٹر کی کھیر اور کریلوں کا حلوہ بنانے کی تراکیب بتاتی ہوں۔ میرا نصب العین بھی یہی ہے کہ مائیں بچوں کے لئے غذائیت بھرے کھانے بنائیں۔ لوگوں میں سبزیوں سے فوائد حاصل کرنے کا رجحان بڑھے۔ سادہ کھانے بنائیں اور جو عام آدمی کی مالی استطاعت کے عین مطابق ہوں تاکہ گھر کا بجٹ کچن کے اخراجات کی وجہ سے غیر متوازن نہ ہو"۔

"بسا اوقات کھانے پکانے کے دورانیے بہت مختصر ہوتے ہیں۔ آپ کیسے پیچیدہ کھانے اس دیئے ہوئے وقت میں پکا لیتی ہیں؟"

"جی ہاں! رمضان کی ٹرانسمیشن میں بمشکل 10 منٹ مل پاتے ہیں۔ ایسے میں اگر کوئی چیز اچھی طرح پسی ہوئی نہ ملے تو گڑبڑ ہوجاتی ہے۔ اس سال میں نے کٹا گوشت بھی 10 منٹ میں پکایا اور فلافل کے لئے چنے باریک نہ پسے ہونے کی وجہ سے فلافل بکھر گئے، تب میں نے اس کوتاہی کو آن ایئر تسلیم کرتے ہوئے اپنے ناظرین کو مشورہ دیا کہ آپ یہ غلطی نہ کیجئے گا۔ اجزاء کو باریک پیسئے اور پھر انہیں تیار کیجئے تو آپ کے فلافل ٹوٹیں گے نہیں۔ میرا خیال ہے کہ شیف کو بڑی دیانت سے اور بڑے پن سے اپنی غلطی تسلیم کرلینی چاہئے۔ میں نے اس طرح اپنے ناظرین کو مداح بنالیا ہے۔ ورنہ کھانا پکانا تو اور لوگ بھی سکھارہے ہیں"۔

"آپ کی ایک اور انفرادیت بچے ہوئے کھانوں (Left Over) سے نئی ڈشز بنانا بھی ہے، کچھ ان سے متعلق بتایئے؟"

"جی ہاں! تخلیق میرے لئے چیلنج سے کم نہیں۔ اسی انفرادیت کو دیکھتے ہوئے مجھے ایک موضوع دے دیا جاتا ہے مثلاً کریلے کی بریانی اور کٹلس بھی بنائے۔ ایک دن ریسرچ کرتی ہوں اور کوشش کرتی ہوں کہ چینل والوں کو زیادہ تنوع والی ڈشز دوں اور پھر وہ انتخاب کردیں کہ کیا پکانا ہے۔ کئی بار 12 ڈشز بتاتی ہوں وہ 4 فائنل کردیتے ہیں۔ میں اپنی نہیں منواتی، نہ ہی نخرے دکھاتی ہوں۔ یہ سب میرے فیملی کے لوگ ہیں۔ میں ان ہی میں سے ہوں، تو اس طرح مل جل کر کام کرلیتے ہیں"۔

"مستقبل میں خود کو کہاں دیکھتی ہیں؟"

"شیف فرح خود کو اپنے ریسٹورنٹ میں دیکھتی ہے جہاں وہ مینیو کے علاوہ بھی اپنے کلائنٹس کی فرمائش پر کوئی اچھوتی ڈش تیار کرے گی"۔

یہ کہتے ہوئے فرح کی آنکھوں میں خوابوں کی جوت جل رہی تھی، وہ بے حد پر جوش تھیں اور ہم ان جگنوؤں کی روشنی سمیٹ کر واپس پلٹ آئے۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-

اور چوکر، لوٹ آئے

یہ آپ کی پوشاک کا مان بڑھائیں گے

چوکر کے لغوی معنی ہیں تنگ گلو بند یا گلے کی مالا۔ گردن اور گلے کو ڈھانپتا ہوا یہ چوکر 90 کی دہائی میں مقبول تھا۔ آپ نے ملکۂ ترنم نور جہاں کو کئی ٹیلی ویژن پروگراموں میں انہیں اپنی ساڑھیوں کے ہم رنگ کپڑوں اور نگینہ جڑے چوکر پہنے دیکھا ہوگا۔ ادھر ذرا ماضی میں دیکھئے تو عرب گلوکارہ ام کلثوم کی گائیکی کے متوالے بھی ان کی شاندار جامہ زیبی اور چوکر پہننے کے اسٹائل کو شائد ہی بھولے ہوں تاہم یہ محض شوبز کی چمکتی دمکتی دنیا کے ستاروں ہی کا چلن نہیں رہا۔ اب خاص کر لاہور میں خواتین جیولرز نے اسے نئی اختراع سے سنوار کر عوام الناس کے لئے پیش کر دیا ہے۔

پہلے کبھی مخمل، شنیل، ساٹن اور نائیلون کے کپڑے سے چوکر بنائے جاتے رہے اب زیور سازی کی صنعت میں گلو بند اور چوکر کو سونے کی دھات سے بنایا جانے لگا ہے۔ ظاہر ہے کہ سونا ہر خاص و عام کی دسترس میں شامل نہیں رہا اور جرائم پیشہ افراد کی وارداتوں کے خوف سے بھی اکثر خواتین نے پہننا کم کر دیا ہے۔ وہ وقت بھی دور نہیں جب اصلی جیسے نظر آنے والے سونے کے رنگ کے چوکر ماہر دستکاروں کے ہاتھوں سے تراشے ہوئے، ہماری مارکیٹوں میں دستیاب ہوں گے۔ فی الحال تو ہم ریما لگز کلیکشن کا احوال بتاتے ہیں کہ جہاں ہم نے اداکارہ میرا سیٹھی کو موتیوں میں پروئے ہوئے مہین تاروں کے ساتھ ایسا لچکدار چوکر پہنے دیکھا جسے انہوں نے روایتی ساڑھی کے ساتھ پہنا تھا لیکن ریما کا کہنا تھا کہ آپ جدید مغربی تراش خراش کے ملبوسات کے ساتھ بھی انہیں استعمال کر سکتی ہیں۔

چوکر نیکلس ایک اسٹیٹمنٹ پیس ہے جو اپنی کندہ کاری اور نقاشی کے باعث شخصیت کے ظاہری حسن کو نکھار بخشتا ہے۔ کچھ چوکر باریک لڑیوں اور پتیوں سے آراستہ کئے گئے ہیں۔ اس پر ہاتھ اور مشین کی کاریگری سے نفاست بھی جھلکتی ہے۔ پر تکلف تقریبات یا اہم شادی کی رسومات ہوں تو قیمتی ملبوسات کے ساتھ چوکر پہنا جا سکتا ہے۔ دراصل ہر خاتون جانتی ہے اور اگر نہیں جانتی تو اسے جاننا چاہئے کہ اسے کیسے اسٹائلش نظر آنا ہے۔ اسی لئے تو ہم کہتے ہیں کہ زیور اور میک اپ کے انداز آپ کی پوشاکوں کا مان بڑھا دیا کرتے ہیں، تو پہنئے، اوڑھئے اور دلوں میں پیار کی شمعیں جلائیے۔

فیشن وہی جو سکہ رائج الوقت ہو

روایتوں سے چند قدم آگے بڑھئے

برصغیر میں فیشن کی اصطلاح ایسٹ انڈیا کمپنی کے قیام کے وقت روشناس ہوئی۔ ایسے برطانوی خاندان جو بھارت میں سکونت اختیار کررہے تھے اپنے ہمراہ بین الاقوامی رجحان کا نظام متعارف کرا رہے تھے مثلاً وہ چھینٹ جیسا سستا مگر شوخ رنگوں پر مشتمل مخصوص کپڑا پہن رہے تھے۔ اس کے بعد پنجاب میں چھینٹ بنانے کے کارخانے قائم ہوگئے۔ وادیٔ سندھ کی قدیم تہذیب کا گہوارہ کوٹ ڈیجی اب بے شک دور دراز کا پسماندہ علاقہ سہی مگر یہاں کے ثقافتی نقوش اور ڈیزائن آج پورے پاکستان میں ہر دوسرے ڈیزائنر کے انتخاب میں نظر آرہے ہیں۔ یہ فیروزہ پروں کے نقوش کھادی سے لے کر ثنا سفینہ، ماریہ بی، زارا شاہ جہاں، مینا حسن، اسلان، شہلا چتور اور دوسرے متعدد برانڈز کا حصہ ہے۔ اسی طرح ہمارے ورثے کے موٹف بھی سوتی کپڑے پر کندہ دیکھے جاسکتے ہیں۔ ڈیزائنرز کا کہنا ہے کہ ان ملبوسات کو دنیا بھر میں پذیرائی ملی۔

آج کا ایک مقبول ڈیزائن Digital Prints ہیں جسے نئی نسل کی فوری طور پر پذیرائی ملی۔ یہاں ہمیں نئی ٹیکنالوجی کے ساتھ قدیم تواریخ کا الحاق ہوتا نظر آتا ہے۔ اس کے علاوہ پھلکاری پختون اور بلوچی ثقافت کے امتزاج کے ساتھ کمپیوٹرائزڈ پرنٹنگ کا یہ رجحان کپڑا مارکیٹوں میں سیلاب کی طرح امڈ آیا ہے، تاہم ان کا سجاؤ اور انداز بہت ہی باوقار ہے۔ نوجوان لڑکیاں کرتیاں پہن رہی ہیں جبکہ خواتین نے بھی اسے اپنا لیا ہے۔

Adobe Photoshop اور کپڑا بافی کی صنعت کے بڑے نام کیسریا، گل احمد، الکرم، فردوس ٹیکسٹائل ملز ہیں۔

نامور ڈیزائنر اور آرٹسٹ نور جہاں بلگرامی کے مطابق ”فیشن ایک مختصر المدت قائم رہنے والی اصطلاح ہے کیونکہ مغربی دنیا میں ہر روز فیشن اختراع کرتا ہے مگر ایشیائی ملکوں اور مشرقی افق پر اس نظریے کی توضیح نہیں ہوتی۔ ہم میں سے کئی خواتین آج بھی اپنی امی، دادی یا نانی کے زمانے کے Patterns کو پہنتے، اوڑھتے ہوئے فخر محسوس کرتے ہیں۔

ارم ضیا رانجھہ نیشنل کالج آف آرٹس (لاہور) کے مطابق پاکستانی کپڑے پر اب بھی 18 ویں اور 19 ویں صدی کے اثرات اور رجحانات کا تاریخی حوالہ ملتا ہے۔ اگر آج ریشمی کپڑے پر اجرک اور سوسی کے مخصوص نقوش اور خطوط دکھائی دیتے ہیں تو جان لیجئے کہ روایتوں نے وقت کی گرد تلے خود اپنی میراث قائم رکھی ہے۔ عام طور پر ہم سمجھتے ہیں کہ کشمیری بنت کاری اکبر اعظم کے دور کی پیداوار ہے اور اکبر نے کپڑا بافی کی صنعت میں مغلیہ دور کی ایک نئی تاریخ رقم کی ہے مگر دراصل ترقی کی اس رفتار میں چین، مشرق وسطیٰ اور بھارتی رجحانات کا بھی اتنا ہی عمل دخل ہے۔ کشمیری خطوط اور لکیروں کے خاص Paisley ہمیشہ سے اس پیٹرن کے نہیں رہے۔ کپڑوں کی صنعت پر بیرونی حملہ آوروں اور حکمرانوں کی بدلتی ہوئی حکمت عملی بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ کشمیری شالوں کے مخصوص ڈیزائن کلیتاً مغلیہ عہد کے ترجمان نہیں یہ قدیم ادوار میں چھوں، جڑاور تنے کی ایک شکل کے تھے مگر آج کشمیری شال جدید انداز سے دیکھنے میں آرہی ہے۔ کہتے ہیں کہ برٹش راج میں یہ شال برطانیہ برآمد کی گئی جہاں ڈیزائنرز نے ان کی نقول تیار کرتے وقت Motifs کو یکسر تبدیل کردیا جسے بعد ازاں اہل کشمیر نے بھی اپنا ورثہ جان کر قبول کرلیا۔ گویا تخلیقی جہت اور تجارتی فائدے فیشن کی دوڑ تھامے آگے بڑھتے چلے جاتے ہیں“۔

ہر سال عیدوں کے بعد شادیوں اور دیگر خوشی کی تقریبات منعقد ہوتی ہیں۔ اگر آپ کسی شادی میں شرکت کریں تو نوجوان بچیوں کے لباس پر ضرور نظر ٹھہرے گی۔ خاص کر گھر کی شادیوں میں لباس کے جدید انداز اپنائے جاتے ہیں۔ ان دنوں گوٹہ پٹی پھر فیشن میں ہے۔ ستاروں اور دبکے کے کام کی بیلیں اور موتف بھی ریشمی اور سوتی کپڑے پر لگائی جارہی ہیں۔ غرارے، لہنگے اور شرارے پہنے جارہے ہیں اور کپڑوں کی سادگی کو مدنظر رکھتے ہوئے زیورات قدرے بھاری لئے

جارہے ہیں۔ جھمکے مہندی اور مایوں کی تقریبات میں پہنے جانے والا مقبول زیور ہے۔ لہنگوں کے ساتھ لمبی قمیص بھی پسند کی جارہی ہیں جنہیں Peplum یعنی چولی کہہ سکتے ہیں۔ گھیردار لہنگے پر گاؤن کے اسٹائل سے سلی ہوئی قمیض بھی اچھی چھب دکھلاتی ہے اور اگر آپ انگرکھے کے اسٹائل سے شرارے کی قمیض سلواتی ہیں تو وہ بھی اچھی لگتی ہے۔

شادیوں کے لباس میں مدھم یا گہرے رنگوں کے ٹائی اینڈ ڈائی تکنیک سے رنگے ہوئے دوپٹے پرکشش لگتے ہیں۔ Pink Tree Company نے موسم کی مناسبت سے ہلکے رنگوں کے غرارے، شرارے اور لہنگے متعارف کرائے ہیں۔ مغلیہ عہد کے اس شاندار پہناوے کو آج کی جدید دنیا میں بھی اسی تمکنت اور آن بان سے پہنا جارہا ہے مگر اب کئی خواتین بغیر آستینوں کی قمیض پہن رہی ہیں۔ ڈھائی گز کے دوپٹے کو اب بھی اوڑھا جارہا ہے مگر اسے بھی بازوؤں کے گرد حمائل کردیا جاتا ہے البتہ زیورات کی شکل میں اب بھی موتی، پولکی، کندن اور جڑاؤ والے بندے، بالیاں، جھمکے آویزے پسند کیے جارہے ہیں۔ اس کے علاوہ دولڑی اور سہ لڑی لمبے ہار بھی پہنے جارہے ہیں۔ رنگا رنگ نگینے جڑے یہ زیور پہن کر سادہ لباس بھی نہایت آن بان اختیار کرجاتا ہے۔

پاکستانی فیشن مغربی روایات سے متاثر نظر آرہا ہے مگر اب دوبارہ یہاں کے روایتی اور ثقافتی رنگ دیکھنے میں آرہے ہیں۔ ایسے لوگوں کے لیے یہ سال اور آنے والے نئے فیشن ٹرینڈز کسی خوشخبری سے کم نہیں۔ نئے طرز کے روزمرہ پہننے والے اور پارٹی ڈریس پر روایتی پرنٹس ہر کسی کی آنکھوں کو بھاتے ہیں۔

2016ء میں متعارف ہونے والے نئے فیشن ٹرینڈز میں اگر سب سے پہلے رنگوں کی بات کی جائے تو گرمیوں کی مناسبت سے تمام بڑے ڈیزائنرز نے ہلکے رنگوں کو فوقیت دی ہے۔ کثیر تعداد میں لان پرنٹس مارکیٹ میں دستیاب ہیں جو سرمئی، دودھیا، ہلکا گلابی، ہلکا ہرا، آسمانی، ہلکا بھورا، پیچ، ٹی۔ پنک، ہائی لائٹر گرین، ہلکا پیلا اور سرسوں کے کھلتے ہوئے رنگ کے علاوہ سیاہ رنگ پر مشتمل ہیں۔ ان پرنٹس میں پھولدار پرنٹس خاص طور پر دیکھنے میں آئے ہیں۔ ساتھ ہی پرندوں، پنجروں اور محلوں کی محرابوں اور راہداریوں کو پرنٹس میں شامل کرکے ایک نیا اور منفرد انداز پیش کیا گیا۔ ساتھ ہی ڈیجیٹل پرنٹس کی کرتیاں لڑکیوں سے لے کر خواتین میں یکساں طور پر مقبولیت حاصل کررہی ہیں۔

اب لمبی قمیضوں کا فیشن نہ ہونے کے برابر ہی نظر آرہا ہے اس کی جگہ چھوٹی اور درمیانی قمیضیں دوبارہ متعارف کروائی جارہی ہیں جو کہ بیل باٹم پاجاموں، سگریٹ پینٹس اور شلواروں کے ساتھ خاصی دلفریب لگتی ہیں۔ اس کے علاوہ اگر ثقافتی اقدار کی بات کی جائے تو اس میں پٹھانی شلواریں، چھوٹی فراکیں اور گھیر والی شلواریں ایک بار پھر دیکھنے میں آرہی ہیں۔

قمیضوں کی آستینوں اور دامن پر چھوٹے چھوٹے خوبصورت موتیوں کا استعمال اس سال کا خاص فیشن ٹرینڈ ہے۔ اس کے علاوہ لان کے ساتھ نیٹ کا استعمال بھی بڑی حد تک پسند کیا جارہا ہے جس میں نیٹ کو آستینوں کے سرے یا درمیان میں قمیض کے دامن پر اور سگریٹ پینٹس کے پائنچوں پر بہت منفرد انداز سے لگایا جارہا ہے جو کہ فیشن اسٹیٹمنٹ کے طور پر اپنایا جارہا ہے۔ ٹیولپ پینٹس اور شلواریں بھی اپنی مثال آپ ہیں۔ یہ ٹیولپ کے پھول کے طرز پر بنائی جاتی ہیں۔ ٹیولپ پینٹس اور شلوار میں فرق یہ ہے کہ ٹیولپ شلوار میں گھیر آتا ہے جبکہ ٹیولپ پینٹس سیدھی پینٹ کے طرز پر بنائی جاتی ہے۔

اگر لان سے ہٹ کر بات کی جائے تو نیٹ اور شیفون کا استعمال آج کل خاص طور پر دیکھنے میں آرہا ہے جس میں گوٹہ، لیس اور تلے کے کاموں کا حسین امتزاج نظر آتا ہے۔ شادی بیاہ جیسی تقریبات کے موقع پر انڈین طرز کی لمبی فراکس، پلازو اور سگریٹ پینٹ کے ساتھ درمیانی قمیض، چھوٹی فراکس کے ساتھ پاجامے، ڈبل شرٹ گاؤن یعنی Capo جس میں روایتی اور جدید کٹس شامل ہیں، اس سال تمام خواتین کا ہر دل عزیز انداز رہا ہے۔

تو پھر دیر کس بات کی آج سے ہی ان فیشن ٹرینڈز کو اپنا کر بن جائیں منفرد اور حسین کہ آپ پر پڑنے والی ہر نظر آپ کے فیشن اپنانے کے شعور کو داد دے گی۔

حجاب... باعث جزا و خیر بھی

آلودگی سے بچاؤ کی ترکیب بھی

حجاب کا تعلق اسلام اور مشرقی تہذیب سے ہے گویا ہم روح سے رشتہ استوار کرتے ہیں اور پردہ کرکے پاکیزگی اور عقیدت کو اہمیت دیتے میں صدیاں گزر جانے کے بعد بھی حجاب کی اہمیت سے آج بھی کسی کو انکار نہیں۔ مسلم معاشرے میں آج بھی حجاب مختلف اشکال میں زندہ و جاوید ہے۔ بڑھتی ہوئی مغربی ثقافتی یلغار کے باوجود خواتین میں اسکارف اور عبایا پہننے کی عادت فروغ پارہی ہے اسکارف، برقعے اور حجاب کو لے کر مغربی ملکوں میں بحث و تکرار ہوتی رہتی ہے ان سب کے باوجود غیر جانبداری سے دیکھا جائے تو آج بھی خواتین میں انتہائی مقبول ہیں اور دن بدن اس کی مقبولیت بڑھ رہی ہے۔

اسکارف اور عبایا اسلامی دنیا میں خواتین کے لئے وقار، سنجیدگی اور متانت کی علامت ہے۔ اسلامی ممالک میں اس حوالے سے مختلف ثقافتی روایات موجود ہیں۔ حجاب لینے یا سر ڈھانپنے کے ساتھ ساتھ لباس کی خوبصورتی میں اضافہ کرنے والی یہ روایت عرب کے خطے سے نکل کر دنیا بھر کی مسلم خواتین میں مقبول ہو رہی ہے اور خواتین بڑی خوشی اور فخر سے اس رجحان کو اپنا رہی ہیں۔ نوجوان اور عمر رسیدہ خواتین میں یکساں مقبولیت پانے والا رجحان حجاب کسی تعارف کا محتاج نہیں۔ خواتین کے لئے حجاب نہ صرف دینی لحاظ سے باعث جزا و خیر ہے بلکہ دنیاوی حساب سے بھی خاصا فائدہ مند ہے۔ یہ آپ کے بالوں کو دھول، مٹی، دھوپ اور گرمی کے اثرات کے ساتھ ساتھ سردیوں کے موسم میں ٹھنڈ سے بھی بچاتا ہے۔ بدلتے وقت کے ساتھ جہاں دوسرے پہناووں میں تبدیلیاں آتی جارہی ہیں وہیں حجاب پہننے کے انداز میں بھی کافی جدت دیکھنے میں آئی ہے۔ اب نوجوان لڑکیاں مختلف فیبرکس اور پرنٹس کے حجاب کو ترجیح دیتی ہیں جو دیکھنے میں بہت جاذب نظر معلوم ہوتے ہیں۔ ان حجابوں کے ساتھ ساتھ اب مارکیٹ میں مختلف اقسام کے حجاب کے ساتھ پہننے والے لوازمات بھی متعارف کرائے جارہے ہیں۔ حجاب سیٹ کرنے کے لئے استعمال کی جانے والی پنز اب مختلف رنگوں اور ڈیزائنوں میں بھی دستیاب ہیں جنہیں آپ اپنے اسکارف کی میچنگ یا کنٹراسٹ کے مطابق منتخب کرسکتی ہیں۔

آج ہم آپ کو حجاب پہننے کے منفرد اور آسان طریقوں سے روشناس کرائیں گے جن کو اپناتے ہوئے آپ حجاب کے ذریعے اپنی شخصیت اور لباس کی خوبصورتی کو دوبالا کرسکتی ہیں، ملاحظہ کیجئے...

اسٹائل نمبر 1

پہلا مرحلہ

یہ اسٹائل آپ کے حجاب کو ایسا تاثر دے گا جیسے ایک ہی وقت میں دو مختلف اسکارفز ایک ساتھ پہنے ہوئے ہوں۔ اس کے لئے ایک ایسے اسکارف یا اسٹول (دوپٹہ نما اسکارف) کا انتخاب کریں جس کا آدھا حصہ پرنٹڈ اور آدھا سادہ ہو۔ اب اسکارف کو اس انداز سے سر پر تقسیم کریں کہ پرنٹڈ حصہ لمبا رہے، اسکارف کو اسکارف پن یا سیفٹی پن کی مدد سے ٹھوڑی کے پاس سے اچھی طرح پن کرلیں۔

دوسرا مرحلہ

اب پرنٹڈ حصے کو سر کے اوپر سے باندھ لیجئے۔ خیال رہے کہ پرنٹڈ حصہ مکمل طور پر برابر رہے، اب اسے ایک جانب اچھی طرح سے پن کرلیجئے۔

اسٹائل نمبر 2

پہلا مرحلہ

اگر آپ ایک عربین انداز اپنانا چاہتی ہیں تو اس حساب سے یہ اسٹائل آپ کے لئے بہترین ہے۔ اس طرز کے حجاب میں خاصے فولڈز ہوتے ہیں۔ اسکارف کو سر پر اس انداز میں رکھئے کہ اس کا ایک حصہ لمبا اور دوسرا چھوٹا

رہے اور اسے اچھی طرح ٹھوڑی کے نیچے سیفٹی پن کی مدد سے پن کرلیجئے۔

دوسرا مرحلہ

اب اسکارف کے لمبے حصے کو سر کے اوپر سے پہنتے ہوئے دوسری جانب لے لیجئے۔ خیال رہے کہ لمبے حصے سے سامنے کی جانب اتنا کپڑا رہے کہ چھوٹا حصہ چھپ سکے اور سر پر فولڈز بھی بن سکے۔ اب اسے ایک جانب پن کرلیجئے۔

تیسرا مرحلہ

اب اسکارف کے اوپری حصے کو اوپر کی جانب لپیٹتے ہوئے مزید فولڈز بنائیے اور اسے پن کی مدد سے سیٹ کرلیجئے۔ اسکارف جتنا لمبا اور چوڑا ہوگا آپ اتنا ہی گھیر اور فولڈز بنا سکیں گی۔

آنے والا کل صحت بخش کیسے ہو؟

ذائقے پر نہ جائیے، مصنوعی شکر کے متبادل ڈھونڈیے

نمک اور چکنائی کم کھائیے، شکر بھی اعتدال کے ساتھ جبکہ فائبر اور کاربوہائیڈریٹس (جن میں ثابت اناج، دالیں، بھوسی ملے آٹے، تازہ موسمی پھل اور سبزیاں شامل ہیں) روزانہ غذا کا حصہ بنائیے، ہر ماہر غذائیت ہمیں یہی مشورہ دیتا ہے۔ آنے والے کل کو محفوظ تر، صحت مند اور بگڑتی ہوئی صحت کے اندیشوں سے آزاد کرنے کے لئے کھانے پینے میں احتیاط کرنا لازم ہے۔ اگر جسم کو مطلوبہ غذائی عناصر نہ مل پائیں تو اسے وزن بڑھنے، تیزی سے گرنے اور مختلف عارضوں کا شکار ہونے سے بچانا مشکل ہوتا ہے۔ جسمانی کارکردگی کا سست ہو جانا کئی مسائل پیدا کرتا ہے باوجود اس کے کہ آپ جب چاہیں مصنوعی شکر سے بنے سنیکس، چاکلیٹس اور دوسری اشیا کھاتے رہتے ہیں۔

ہم سب ایسے مضامین بغور پڑھتے ہیں جن میں مصنوعی شکر کے نقصانات درج ہوتے ہیں اور شکر کے پہلوی یعنی مضر اثرات سے بھی واقف ہیں تاہم بد پرہیزی پھر بھی جاری رہتی ہے۔ کمزور قوت ارادی کے باعث خود پر احتیاط سے غذا کے استعمال کی پابندی لاگو نہیں کرتے جس کے نتیجے میں ذیابیطس، دل کے امراض، آرتھرائٹس، قوت مدافعت میں کمزوری، اعصابی و دماغی نقاہت، جسم کے بے ڈول ہونے اور قبل از وقت بڑھاپا طاری ہونے کی شکایت عام سننے میں آتی ہیں۔ مثال کے طور پر شکر ہی کو لیجیے مٹھاس کے نام پر دیسی مٹھائیاں ہوں یا بیکری مصنوعات یا پھر گھریلو سادہ پکوان اور دن بھر میں پی جانے والی چائے، کافی، شربت اور آئسکریم کیا چیز نہیں جس پر انحصار کرنا عادت ہو چکی ہے۔ اب اگر ہم سے کہا جائے کہ سفید شکر چھوڑ کر براؤن شوگر استعمال کریں تو یہ طرز زندگی کا بدلنا آسان مرحلہ نہیں سمجھا جاتا۔ ماہرین غذائیت کہتے ہیں کہ اگر شکر ہی کھانی ہے تو پھلوں اور سبزیوں میں موجود قدرتی مٹھاس ہی کافی ہے چونکہ یہ Refined نہیں اس لئے اس میں غذائیت کے عناصر بدرجہ اتم زیادہ مقدار میں ہیں جبکہ پروسیسڈ شدہ شکر میں اضافی کیلوریز تو موجود ہیں مگر غذائیت نام کو نہیں۔

کھائی جانے والی ہر غذا شکر میں تحلیل ہو کر انسانی بدن کا جزو بننے کے لئے خون میں شامل ہوتی ہے۔ اس طرح توانائی ذخیرہ ہوتی ہے۔ نظام ہاضمہ سست رفتاری سے جاری رہتا ہے خون میں شکر کی مقدار کی سطح بڑھتی رہتی ہے۔ بداحتیاطی کی وجہ سے Urine میں شوگر کی زائد مقدار پائی جائے تو ذیابیطس لاحق ہونے کا امکان ہوتا ہے۔ خون میں شامل گلوکوز سے عام غذائی اجزاء کی تحلیل میں بھی حیاتی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔

فائبر اور کاربوہائیڈریٹس سست رفتاری سے ہضم ہوتے ہیں مگر ریفائنڈ شوگر بہت جلد ہضم ہوتی ہے اور شکر کا لیول بڑھا دیتی ہے۔ مصنوعی شکر میں معدنیات اور وٹامنز نہیں پائے جاتے لہٰذا شکر کے نقصانات کو مدنظر رکھتے ہوئے متبادل تلاش کیجئے جو ذائقے اور غذائیت دونوں میں بہتر انتخاب ہوں۔

شہد

شکر کی مانند شہد میں بھی گلوکوز اور فرکٹوز دونوں پائے جاتے ہیں تاہم تمام تر نامیاتی اجزاء جن میں پروٹین انزائمز اور وٹامنز شامل ہیں لہٰذا اس کی افادیت مصنوعی شکر کے مقابلے میں کئی گنا بڑھ کر ہے اور یہ قدرتی مٹھاس ہے۔ شہد میں مانع تکسید خصوصیات یعنی اینٹی آکسیڈنٹس اور اینٹی مائیکروبیئل خصوصیات موجود ہیں جو ٹیبل شوگر میں نہیں پائی جاتی۔ کوشش کیجئے کہ مقامی کمپنیوں کے تیار کردہ تازہ شہد استعمال کئے جائیں بجائے درآمد شدہ اور ذخیرہ کئے ہوئے کہ جن کی افادیت مشکوک ہو۔

سکروز

گنے کی شکر سے بنے Molasses سکروز کہلاتے ہیں ان میں فرکٹوز موجود نہیں تاہم ان میں معدنیات اور وٹامنز کی موجودگی صحت پر خوشگوار اثرات مرتب کرتی ہے۔

Maple Syrup

میپل کا پتہ کینیڈا کا قومی نشان بھی ہے اور میپل کے رس کو سکھا کر حاصل کی جانے والی شکر گو کہ شہد کی طرح شیریں نہیں ہوتی تاہم اس میں اینٹی آکسیڈنٹس اور مختلف وٹامنز موجود ہیں خاص کر وٹامن B، معدنیات میں میگنیز کی افادیت کے سبب توانائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ زنک کی خصوصیت کے باعث قوت مدافعت بڑھتی ہے، جسم میں آکسیجن کی سطح اعلیٰ معیار تک رسائی رکھتی ہے جس سے جلد توانا ہوتی ہے۔

Brown Rice Syrup

براؤن رائس کا یہ شیرہ بھی قدرتی مٹھاس رکھتا ہے۔ اس میں مالٹوس اور گلوکوز دونوں موجود ہیں۔ مالٹوس ایسا جزو نہیں کہ جو لبلبے کی کارکردگی کو متاثر کرے یا خون میں گلوکوز کی شرح میں اضافے کا سبب بنے، ان چاولوں میں میگنیز، زنک اور اعلیٰ سطح کی پروٹین بھی شامل ہے لہٰذا چاولوں کے شیرے سے بنائی گئی مصنوعات استعمال میں مصنوعی شکر سے کئی گنا بہتر غذائیت پر مشتمل ہیں۔

Barley Malt Syrup

جو کے دانے سے کشید کیا گیا شیرہ فطری چاشنی رکھتا ہے۔ اس سے مٹھائی بھی بنتی ہے اور مشروبات میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ لیموں کے ساتھ اضافہ کیا جاتا ہے تو وٹامن C کی خصوصیات بھی شامل ہو جاتی ہے۔ یہ لبلبے کی کارکردگی کو فعال رکھتا ہے اور اجناس سے کشید کئے جانے کے باعث فائبر سے وٹامنز تک محفوظ ترین مشروب ہے جسے آپ میٹھے پکوان میں استعمال کر سکتے ہیں۔

کھجور کی شکر

کھجور ایک بھرپور غذا ہے جس کے اجزاء اور وٹامنز مکمل کھانے کی خاصیت رکھتے ہیں۔ فائبر اور معدنیات کے خزانوں سمیت قدرت کا یہ عطیہ صحت بخش خوراک کے ضمن میں استعمال کرنے سے ذیابیطس کا خطرہ لاحق نہیں رہتا۔

موٹاپا اگرچہ بیماری ہے مگر...

چکنائی کھانا اہم ہے

موٹاپا ایک پیچیدہ مسئلہ ہے اوراس سے نمٹنا بھی آسان نہیں کیونکہ اس کا کوئی واحد حل بھی نہیں۔ برطانیہ میں سابق وزیرِ صحت نے ہاؤس آف لارڈز کو بتایا ہے کہ کم چکنائی کی غذا اور ورزش ان لوگوں کے لئے بے کار ہے جو اپنا وزن گھٹانا چاہتے ہیں اور موٹے لوگوں کو صرف کم کھانا چاہئے۔

لندن کے سرجن پروفیسر لارڈ میک کول نے خبردار کیا ہے کہ چربی سے بچنے کے لئے موجودہ طبی مشورہ غلط اور گمراہ کن ہے اور موٹاپے کی وباء کو عام کر رہا ہے۔ ایوان بالا کے مباحثے سے نتیجہ اخذ ہوا کہ آج لوگ شوگر اور کاربوہائیڈریٹس کی کیلوریز کی جس بلند سطح کو صرف کر رہے ہیں اس کے لئے ورزش کرنا بے کار ثابت ہوا۔ انہوں نے خبردار کیا کہ موٹاپے کی وباء عوام کی صحت کے لئے اتنی ہی بڑی ہے جتنی کہ 1919ء کی نزلے کی وباء۔ انہوں نے اپنے ہم عصر ساتھیوں کو بتایا کہ برطانیہ میں محکمہ صحت اور NICE یعنی نیشنل انسٹی ٹیوٹ فار ہیلتھ اینڈ کیئر ایکسیلنس نے کئی برسوں تک یہ موقف برقرار رکھا کہ موٹاپے کی وباء ورزش کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ "یہ کتنے افسوس کی بات ہے کہ 500 افراد جنہیں NICE نے روزگار دیا۔ انہیں یہ خیال ہی نہیں آیا کہ جمنازیم میں جا کر کسی مشین کے ذریعے ورزش کرتے اور یہ دیکھتے کہ وہ کتنی کیلوریز جلا کر ختم کر رہے ہیں۔

ورزش میں مدد دینے والی ان مشینوں میں ایک پر کوئی آدھے گھنٹے تک پیڈل چلا سکتا ہے اور اس طرح محض دو سے تین سو کیلوریز جل کر ختم ہوتی ہیں۔ کسی کو میلوں تک دوڑنا پڑتا ہے تاکہ ایک پونڈ چربی سے چھٹکارا پایا جا سکے۔ اصل میں موٹاپے کی کئی وجوہ ہو سکتی ہیں۔ جینیات، وراثت اور نفسیاتی کشمکش مثلاً ڈپریشن میں کھاتے چلے جانے کی عادت پڑ جانا وغیرہ وغیرہ۔ اب ان تمام رکاوٹوں نے اس موضوع کو ہی مبہم کر دیا ہے۔ ان میں کوئی ایک مکمل وجہ نہیں۔

ایک حقیقت یہ ہے کہ موٹا ہونا ناممکن ہے اگر کوئی بہت زیادہ کیلوریز ذخیرہ نہ کر رہا ہو۔ برطانیہ کے محکمہ صحت نے غذائی عادات کی بڑی جانچ کا مطالبہ یہ کہتے ہوئے کیا کہ 30 سالوں تک لوگوں کو کم چکنائی والی غذا اپنانے پر زور دینے سے صحت کے تباہ کن نتائج سامنے آ رہے تھے۔

اس رپورٹ میں یہ دعویٰ کیا گیا کہ کم چکنائی اور کم کولیسٹرول والا پیغام جو کہ دنیا بھر میں سرکاری پالیسی رہی ہے ناقص سائنس پر مبنی ہے اور اس کا نتیجہ جنک فوڈ اور کاربوہائیڈریٹس کی ایک بڑھتی ہوئی کھپت کی صورت میں نکلا۔ لارڈ میک کول کا کہنا ہے کہ چکنائی کھانا اہم ہے کیونکہ یہ لوگوں کو احساس دلاتا ہے کہ ان کا پیٹ دیر تک بھرا ہوا ہے مگر ظاہر ہے کہ چکنائی بھی توازن کے ساتھ استعمال کرنے میں کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ چکنائی جب چھوٹی آنت میں داخل ہوتی ہے اور بڑی حد تک معدے کو خالی کرنے میں تاخیر ہوتی ہے اس لئے ایسا احساس ہوتا ہے کہ جیسے پیٹ بھرا ہوا ہے۔ بعد ازاں چکنائی جذب ہو جاتی ہے تب معدہ دوبارہ سے خالی ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ یہ توازن کا بہترین طریقہ کار ہے جو ہمیں بہت زیادہ کھانا کھانے سے روکتا ہے اور موٹاپے سے دور رکھتا ہے۔

محققین نے حال ہی میں امپیریل کالج میں دریافت کیا کہ یورپ میں ایک دہائی کے اندر برطانوی افراد موٹاپے میں آگے نکل جائیں گے اور

دس میں سے تقریباً چار افراد کے وزن میں 2025ء تک خطرناک حد تک اضافے کی پیش گوئی ہے۔ اس ہفتے کے آغاز میں نیشنل ہیلتھ سروس کے چیف ایگزیکٹو سر سائمن اسٹیون نے کہا تھا کہ موٹاپے کے بحران پر اس وقت پولیس اور فائر بریگیڈ کے مشترکہ خرچ سے زیادہ لاگت آ رہی ہے۔

ہاؤس آف لارڈز میں بحث کی گئی کہ موٹاپا اور اس سے متعلق بیماری ملک کے خزانے پر بھاری پڑ رہی ہیں اور یہ قابل برداشت نہیں ہے۔

عام طور پر صحت بخش اور بہتر کھانوں میں آلو، چاول، پاستا اور دیگر نشاستہ دار غذائیں شامل کی جاتی ہیں کیا ہمیں یقین ہے کہ یہ بہتر مشورہ ہے؟ ہم نشاستے دار فصلیں جانوروں کو موٹا کرنے کے لئے کھلاتے ہیں تو ان کا اثر ہم پر ویسا ہی کیوں نہیں پڑے گا۔ برطانوی وزیرِ صحت پرنس شیولم کا کہنا ہے کہ بھوک نہ ہونے پر ہم اسنیکس کھانے میں کوئی حرج محسوس نہیں کرتے اور دل کو یقین دلاتے ہیں کہ شام کو جم تو جانا ہی ہے۔ اس طرح کے کلچر کو تبدیل کرنے کی ضرورت ہے۔ موٹاپے سے نمٹنا اہم مسئلہ ہے جبکہ یہ پیچیدہ بھی ہے جس کا کوئی واحد حل بھی نہیں سوائے کھانے کی عادات میں تبدیلی لاتے ہوئے ارادے کی مضبوطی کا ہدف پورا کرنا ہے۔

عام طور پر موٹے لوگوں میں قوت ارادی مستحکم نہیں ہوتی۔ وہ زیادہ کھانے یا بار بار کھانے کی عادت میں مبتلا ہوتے ہیں۔ جب کسی بھی جسم کو مطلوبہ غذائی اجزاء صحیح مقدار اور معیار سے دستیاب نہیں ہوتے تو وہ کمزوری کا شکار ہو کر موٹاپے سمیت لاتعداد مسائل میں گھر جاتا ہے۔ غیر ضروری کاربوہائیڈریٹس، چاول، کولا ڈرنکس، چاکلیٹس، آئس کریم کا استعمال رفتہ رفتہ کم اور پھر ختم کر دیئے جائیں، روزمرہ خوراک میں انڈا، گوشت، دودھ، دہی اور پھل لازمی شامل کر لئے جائیں تو وزن کنٹرول کرنے میں آسانی ہو سکتی ہے۔

کانگو وائرس کیا ہے؟

اس وائرس سے بچاؤ کیسے ممکن ہے؟

کانگو وائرس کوئی نئی بیماری نہیں بلکہ پاکستان میں سال 2002ء میں کانگو وائرس کی وجہ سے سات افراد لقمہ اجل [illegible] تھے اور اس وائرس کی 2002 میں جس طرح سے تشہیر [illegible] اس نے عام شہریوں سمیت ڈاکٹروں اور [illegible] میں [illegible] شدید خوف وہراس پھیلا دیا تھا اس وقت اس وبائی [illegible] سے کم از کم 7 افراد ہلاک ہوگئے تھے جن میں ایک نوجوان لیڈی ڈاکٹر اور 4 کمسن بچے بھی شامل تھے۔ دنیا بھر میں [illegible] سے پھیلنے والی [illegible] ہے۔

کانگو وائرس کا سائنسی نام کریمین ہیمر یجک کانگو فیوز ہے جس کی 4 اقسام ہوتی ہیں۔ اگر کسی کو کانگو وائرس لگ جائے تو اس سے انفیکشن کے بعد جسم سے خون نکلنا شروع ہو جاتا ہے۔ خون بہنے کے سبب ہی مریض کی موت واقع ہو سکتی ہے۔

ماہرین صحت اور معالجین کا کہنا ہے کہ کانگو وائرس کے ٹکس Tick (جراثیم یا ایک قسم کا کیڑا) مختلف جانوروں مثلاً بھیڑ، بکریوں، بکرے، گائے، بھینسوں اور اونٹ کی جلد پر پائے جاتے ہیں۔ ٹکس جانور کی کھال سے چپک کر اس کا خون چوستا رہتا ہے۔ اور یہ کیڑا ہی اس بیماری کے پھیلاؤ میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ کیڑا اگر انسان کو کاٹ لے یا پسو (Flea) سے متاثرہ جانور ذبح کرتے ہوئے بے احتیاطی کی وجہ سے قصائی کے ہاتھ پر کٹ لگ جائے تو یہ وائرس انسانی خون میں شامل ہو جاتا ہے۔ اور یوں کانگو وائرس جانور سے انسانوں اور ایک انسان سے دوسرے انسان میں منتقل ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اسے چھوت کا مرض بھی خیال کیا جاتا ہے اور یہ کینسر سے بھی زیادہ خطرناک ہے۔ کانگو میں مبتلا ہونے والا مریض ایک ہفتے کے اندر اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھتا ہے۔

کانگو وائرس کی اقسام

اس وائرس کی چار اقسام ہیں

ڈینگی وائرس (Dengue)

ایبولا وائرس (Ebola)

لیسا وائرس (LASSA)

ریفٹی ویلی وائرس (RiftVally)

مریض کی علامات

کانگو وائرس کا مریض تیز بخار میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اسے سردرد، متلی، قے، بھوک میں کمی، نقاہت، کمزوری اور غنودگی، منہ میں چھالے، اور آنکھوں میں سوجن ہو جاتی ہے۔ تیز بخار سے جسم میں وائٹ سیلس کی تعداد انتہائی کم ہو جاتی ہے جس سے خون جمنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔ متاثرہ مریض کے جسم سے خون نکلنے لگتا ہے اور کچھ ہی عرصے میں اس کے پھیپھڑے تک متاثر ہو جاتے ہیں، جبکہ جگر اور گردے بھی کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں اور یوں مریض موت کے منہ میں چلا جاتا ہے۔

لیبارٹری ٹیسٹ

کانگو کے ٹیسٹ نہایت اعلیٰ کوالٹی بائیوسیفٹی لیب میں ہی ممکن ہو سکتے ہیں

کانگو سے بچاؤ کی احتیاطی تدابیر:

کانگو سے بچاؤ اور اس پر قابو پانا تھوڑا مشکل ہے کیوں کہ جانوروں میں اس کی علامات ظاہر نہیں آتیں تاہم ان میں [illegible] چیچڑیوں کو ختم کرنے کے [illegible] کیا جائے۔

کانگو سے [illegible] مریض سے [illegible] ملائیں۔

مریض کی دیکھ بھال کرتے وقت [illegible] پہنیں۔

مریض کی عیادت کے بعد ہاتھ اچھی طرح دھوئیں۔

[illegible] آستینوں والی قمیص پہنیں۔

جانور منڈی میں بچوں کو تفریح کرانے [illegible] غرض سے بھی نہ لے جایا جائے۔

مویشی منڈی میں جانوروں کے [illegible] والا شخص بھی اس مرض میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

کپڑوں اور جلد پر چیچڑیوں سے بچاؤ [illegible] لگائیں۔

جانوروں کی خریداری کیلئے [illegible] آستینوں [illegible] کپڑے پہن کر جائیں کیونکہ بیمار جانوروں کی کھال اور منہ سے مختلف اقسام کے حشرات الارض چپکے ہوتے ہیں جو انسان کو کاٹنے سے مختلف امراض میں مبتلا کر سکتے ہیں۔

جانوروں کی نقل و حمل کرتے وقت دستانے اور دیگر حفاظتی لباس پہنیں، خصوصاً مذبح خانوں، قصائی اور گھر میں ذبیحہ کرنے والے افراد لازمی احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔

مذبح میں جانوروں کے طبی معائنہ کیلئے ماہر ڈاکٹروں کی ٹیم کا ہونا بہت ضروری ہے جو ایسے جانوروں کی نشاندہی کر سکیں۔

مذبح خانوں کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔

ڈاکٹر سیمی جمالی... طاقت کا سرچشمہ، ہمارا فخر

MBBS (پاکستان) اور فیملی ہیلتھ کیئر (USA)

MPHM (تھائی لینڈ)

جناح پوسٹ گریجویٹ میڈیکل سینٹر کراچی کی جوائنٹ ایگزیکٹو ڈائریکٹر اور شعبہ حادثات کی انچارج محترمہ سیمی جمالی میڈیا کے لئے اجنبی نہیں ... آپ پاکستان کے ایک بڑے سرکاری اسپتال کہ جس میں روزانہ 92000 کے لگ بھگ مریضوں کو فوری طبی امداد کی جاتی ہے ... کے حساس شعبے کی نگران ہیں ... سٹریچروں پر آتے مریضوں، ایمبولینسوں کے سائرنوں، اور پریشان لواحقین کے درمیان ڈاکٹر ... آرام سے اپنا کام جاری رکھتے ہیں۔ اندر داخل ہوتے ... اسپتال ... تصورات بدل جاتے ہیں۔

وارڈ اور آلات نہایت صاف ستھرے ہیں، چادریں دھلی ہوئی ہیں، اٹینڈنٹس مستعد ہیں، اور افراتفری میں بھی ہر چیز باترتیب لگتی ہے۔ درمیان میں ایک خاتون ہیں جو ڈاکٹروں، مریضوں، اور ان کے رشتے داروں کے خدشات وشکایات سنتی ہیں اور حل کے لیے فوراً ہدایات جاری کرتی ہیں۔ یہ ڈاکٹر سیمی جمالی ہیں، ایک مضبوط خاتون جو مزید تصورات کو غلط ثابت کرتی ہیں۔

6 سال کی عمر میں ڈاکٹر جمالی نے فیصلہ کرلیا تھا کہ وہ ڈاکٹر بننا چاہتی ہیں۔ یہ ان کی والدہ کی آخری خواہش تھی، اور وہ یہ خواہش ہر قیمت پر پورا کرنے کے لیے کمربستہ ہوگئیں۔ ان کا سفر انہیں نوابشاہ لے گیا جہاں انہوں نے میڈیکل کی تعلیم حاصل کی، اور پھر جناح ہسپتال میں ڈیوٹی سنبھال لی۔ یہ ان کے والد کی خواہش تھی کہ وہ سرکاری ادارے کے لیے کام کریں۔

ہسپتال کے لیے کام شروع کرتے ہی انہوں نے ایمرجنسی وارڈ کو بدل ڈالنے کا فیصلہ کیا۔

سیمی جمالی کی مصروفیات کے باعث ہماری ملاقات ٹلتی جارہی تھی لیکن ان سے بات چیت کرنے کا عزم جوں کا توں تھا اسی لئے آج ہم ان کے دفتر میں موجود ہیں۔ ہماری بات چیت آپ بھی پڑھئے...

ہم نے چھوٹی چھوٹی چیزوں سے شروعات کی، اور پھر ہم نے اس کام کو بڑی چیزوں تک پھیلایا۔ مثال کے طور پر ہم نے عالمی ادارہ صحت کے قوانین کا نفاذ کیا، ویکسین کے لیے ان کا طریقہ کار اپنایا، سہولتیں بہتر بنانے کے لیے فنڈز اکٹھے کیے، اور آہستہ آہستہ ہم وہ تبدیلیاں لانے میں کامیاب رہے جو لانا چاہتے تھے۔

''موسم گرما میں ہیٹ اسٹروک سے انسانی جانوں کا تحفظ یقینی بنانا مشکل ہدف ہے، آپ نے گزشتہ برس کی نسبت اس برس کیا انتظامات کیے؟''

''اسپتال کی انتظامیہ، وزارت صحت، صوبائی وزیراعلیٰ اور ہم سب نے مل جل کر آگہی سے لے کر عملی انتظامات تک ایک دوسرے کے ساتھ تعاون کیا۔ ریڈیو، ٹی وی، اخبارات اور دیگر ذرائع ابلاغ کی مدد سے عام آدمی تک ہیٹ اسٹروک سے بچاؤ اور طبی امداد سے متعلق مواد مہیا کیا۔ گویا آگہی یا شعور پیدا کرنا بالواسطہ ہمارا ہی فریضہ ہے اسی لئے ایسا لٹریچر تیار کیا گیا اور اسے عوامی حلقوں تک پھیلایا گیا۔ اسپتال کے باہر اور شہر کے چند پررونق اور معروف علاقوں میں وزارت صحت اور آرمی کے تعاون سے ٹھنڈے پانی اور اسٹروک سے پہنچنے والے نقصان سے نمٹنے کے لئے ابتدائی طبی امداد کی خدمات مہیا کی گئیں۔ رواں سیزن میں واٹر بورڈ اور کے الیکٹرک کو بھی پابند کیا گیا کہ پسماندہ بستیوں میں خاص طور پر پانی اور بجلی کی فراہمی معطل نہ ہو۔ ہم نے اپنی ایمبولینس سروسز میں بھی صاف پانی کا ذخیرہ کروایا تاکہ اسپتال آنے تک متاثرہ افراد کی جان کو لاحق خطرات سے نمٹا جاسکے''۔

''ملک کی تاریخ میں پہلی بار 2010ء میں جناح اسپتال کے شعبہ حادثات کو دہشت گردی کا نشانہ بنایا گیا تھا۔ اب شعبہ کی سیکورٹی کے لئے کیا اقدامات کئے گئے ہیں؟''

''آپ نے شعبے میں داخل ہوتے ہی کتنے چوکیداروں کو اپنی شناخت کرائی کم از کم وہ 3 تو ہوں گے اس کے بعد عوام کے ساتھ وہ کیسے نمٹتے ہیں۔ اب تو کراچی کے حالات دگرگوں نہیں ہیں شکر ہے کہ حالات سدھر گئے ہیں مگر اس وقت ہم تشدد کی کارروائیوں کے لئے تیار نہیں تھے۔ 2010ء میں بہت مشکل حالات دیکھے۔ اکثر لوگ اپنے عزیزوں کو لقمہ اجل بنتا دیکھ کر ڈاکٹروں پر غصہ اتارتے ہیں اور موت کا ذمہ دار ڈاکٹروں کو قرار دیتے ہیں۔ باہر کا غصہ ہو تو وہ بھی ہم ڈاکٹروں پر اتارا جاتا ہے چنانچہ ان تمام حالات کے لئے ہم تیار رہتے ہیں اور بڑے حوصلے سے ردعمل کو سہتے ہیں''۔

''کیا آپ کی فیملی لائف متاثر نہیں ہوتی، بچے تو کمی محسوس کرتے ہوں گے؟''

''واقعی زندگی کا بیشتر حصہ ہم نے اسپتالوں کی نذر کرکے اپنے بچوں کو طرزِ فکر بدلنے پر مجبور کیا ہے۔ بریکنگ نیوز پر میرا چھوٹا بیٹا بہت پریشان ہوتا ہے۔ میڈیا میں سب کچھ دکھا دیا جاتا ہے۔ میں کیسے چھپا سکتی ہوں کہ آج شعبہ حادثات میں لوگ اسلحہ لے کر آگئے تھے اور ہمیں ان کی سفارشات پر عمل کرنا ناگزیر تھا۔ ایک بار مجھے برین ہیمبرج ہوا تو اس وقت بھی بچے اور شوہر خاصے پریشان رہے مگر خدا کی قدرت ہے کہ اس نے صحت بھی دی اور ہمت اور حوصلہ بھی دیا۔ اسی لئے میں فیملی اور کیریئر ساتھ ساتھ لے کر چل رہی ہوں۔ جب لوگ خلوص اور لگن سے انسانی بھلائی کا کام کررہے ہوں تو قدرت خود ان کے لئے آسانیاں پیدا کردیتی ہے۔ جب مریضوں کو صحت یاب ہو کر گھر جاتا دیکھتی ہوں تو اپنی تکلیفیں بھول جاتی ہوں''۔

''کوئی خوشگوار، ناخوشگوار واقعہ سنائیے؟''

''کوئی ایک واقعہ، یہاں تو ہر روز ایک نئی بات ہوتی ہے کبھی خوشگوار تو کبھی ناخوشگوار لیکن ہمیں آہنی عزائم کے ساتھ ان مسائل سے نمٹنا پڑتا ہے۔ ہماری زندگیاں خطرے میں رہتی ہیں۔ میں اسپتال ہی میں ایک گرنیڈ حملے میں زخمی ہوئی کیونکہ یہ آسان کام نہیں ایک جانب مینجمنٹ ہے اور دوسری جانب پیرامیڈیکل اور میڈیکل اسٹاف کی کارکردگی کو جانچنا اور پھر موسمی متعدی، حادثاتی اور وبائی امراض سے پیدا ہونے والی صورتحال سے نمٹنا میرے لئے اہم ہدف ہیں۔ ہر لمحے میرے اسٹاف کا تعاون مجھے حوصلہ مند بناتا ہے''۔

''آپ نے کبھی نہیں چاہا کہ اپنا تبادلہ کہیں اور کروالیں جہاں اس قدر دباؤ کی کیفیت نہ ہو؟''

''نہیں ابھی نہیں باقی آئندہ کا کچھ پتا نہیں۔ فائرنگ کے واقعات کے بعد بھی میرے اور اسٹاف کے حوصلے پست نہیں ہوئے۔ ہم سب کام کرنے والے لوگ ہیں ہم نے ذاتی فائدوں کے لئے کسی کی خدمت نہیں کرنی ہے یہ لوگ جانتے ہیں۔ مجھے میرے والدین، اساتذہ، سینئر اسٹاف اور سب سے بڑھ کر میرے شوہر اے آر جمالی نے زندگی کا روشن رخ دکھایا ہے۔ کبھی خوفزدہ نہیں کیا اور نہ ہی ہمت پست کرنے کا خیال ہی آیا۔ ایک خاتون ہونے کے ناطے یہاں میری بڑی عزت ہے۔ گھر میں میرے شوہر نے مجھے بڑی عزت دی ہے وہ نہیں آرتھوپیڈک سرجن ہیں اگر وہ میری اخلاقی معاونت نہ کرتے تو آج میں یہاں نہ ہوتی۔ بے شک اس طرح کی جاب میں آپ کو لگاتار 24 سے 48 گھنٹے کام کرنا پڑتا ہے لیکن ایک بار وابستہ ہوگئی تو اب یہ ذمہ داری ایک طرح سے خون میں سماگئی ہے''۔

''ذمہ داری سے یاد آیا کہ آپ متعدد سماجی تنظیموں اور طبی اداروں کے بورڈز کی رکن بھی ہیں کیسے Manage کرلیتی ہیں سب کچھ؟''

''جو کوئی بھی اپنے شعبے سے محبت اور لگاؤ رکھتا ہو وہ انسانی فلاح و بہبود کے لئے وقت نکال ہی لیتا ہے۔ میں کئی اداروں سے اعزازی طور پر وابستہ رہی اور ہوں بھی مثلاً SIUT کی ممبر تو نہیں مگر دامے درمے سخنے ڈاکٹر ادیب رضوی کی کاز کے ساتھ کھڑی ہوتی ہوں۔ ادیب صاحب نے گردوں کے امراض اور خاص کر ٹرانسپلانٹیشن کے قوانین بنانے میں جو کام کیا ہے وہ عام آدمی کے بس کی بات نہیں تھی۔ اس کے علاوہ اپنے ادارے کے زیر اہتمام ورکشاپس اور سیمینارز کرواتی ہوں جس میں پیرامیڈیکل اور میڈیکل اسٹاف کو براہ راست تربیت حاصل کرنے کا موقع ملتا ہے''۔

''پاکستانی عورت کو کوئی مشورہ دیں تاکہ وہ بہتر خطوط پر اپنی زندگیاں سنوار سکیں؟''

''ہمت اور تعلیم یہ دو ایسے جوہر ہیں جو کوئی عورت انہیں ہدف بنا کر کام کرے گی وہ معاشرے میں عزت پائے گی۔ تعلیم اور ہمت سے انسان مضبوط ہوتا ہے۔ عورتوں کو بنیادی تعلیم کے بعد پیشہ ورانہ بنیادوں پر علم حاصل کرتے رہنا چاہئے تاکہ وہ اپنے پیروں پر کھڑی ہوسکیں۔ میں مردوں کا مقابلہ کرنے کا درس نہیں دوں گی۔ اپنے دائرہ کار، اپنی بساط بھر جائز حقوق کی بات کروں گی جو مذہب نے ہمیں ودیعت کردیئے ہیں۔ میں نام نہاد نسوانی تحریکوں اور نعرے بازی سے حقوق حاصل کرنے کے خلاف ہوں۔ اگر عورت تعلیم یافتہ ہوگی، اپنی شخصیت کو کسی فن کی مدد سے نکھارے گی، سنوارے گی تو زندگی آسان ہوجائے گی۔ مصائب اور تکالیف کس پر نہیں آتیں مگر ان سے نمٹنے کے لئے تعلیم اور حوصلوں کے ہتھیار تو ہاتھ میں ہونے چاہئیں''۔

> ہم نے چھوٹی چھوٹی چیزوں سے شروعات کی، اور پھر ہم نے اس کام کو بڑی چیزوں تک پھیلایا۔ مثال کے طور پر ہم نے عالمی ادارہ صحت کے قوانین کا نفاذ کیا، ویکسین کے لیے ان کا طریقہ کار اپنایا، سہولتیں بہتر بنانے کے لیے فنڈز اکٹھے کیے، اور آہستہ آہستہ ہم وہ تبدیلیاں لانے میں کامیاب رہے جو لانا چاہتے تھے۔

''ڈاکٹر صاحبہ اپنی فیملی اور ذاتی زندگی کے بارے میں کچھ بتائیے؟''

''شوہر اے آر جمالی کا تو میں نے بتایا باقی دو بیٹے ہیں بڑا بیٹا بیرون ملک بزنس اسٹڈی کررہا ہے۔ دوسرا ابھی سیکنڈری اسکول میں ہے، چھوٹے میں میڈیسن پڑھنے کا تھوڑا سا رجحان نظر آرہا ہے۔ میری ایک بہن بھی ڈاکٹر ہیں جبکہ دوسری بہن ہاؤس وائف ہیں۔ گھرداری کا وقت کم ملتا ہے مگر دلچسپی بہت ہے خاص کر صفائی ستھرائی پر بہت توجہ دیتی ہوں۔ گھر جاکر بھی اسپتال کی صورتحال معلوم کرتی رہتی ہوں بس کچھ ایسا ہی ہے اپنا لائف اسٹائل''۔

''گھریلو خواتین چھوٹے بڑے حادثات سے نمٹنے کے لئے کیا اقدام کرسکتی ہیں؟''

''میرا مشورہ تو یہ ہے کہ بچیوں، بچوں کو فرسٹ ایڈ کی مکمل تربیت دینا وقت کی اہم ضرورت ہے۔ یہی نہیں بلکہ اسکولوں، کالجز اور یونیورسٹیز میں بھی شہری دفاع اور فرسٹ ایڈ کے مضامین پڑھائے جانے چاہئیں مگر اس کے ساتھ ساتھ میں خود علاجی کے مضر اثرات سے بھی خوفزدہ ہوں کہیں ایسا نہ ہو کہ بچے Self Medication کرنے لگیں۔ اس وقت تو بڑے بھی بیمار پڑنے پر ڈاکٹرز سے رابطہ کرنے کے بجائے فارمیسی (ادویات فروخت کرنے والی دکانوں) سے رابطہ کررہے ہیں۔ اس سلسلے میں حکومت پاکستان ہی کوئی واضح اور سخت قوانین نافذ کرسکتی ہے۔ میری ذمہ داری تو یہی ہے کہ میں صحت کا شعور پیدا کروں۔ آپ اپنی حفاظت اور انسانی جانوں کے کم سے کم ضیاع کے لئے موثر اقدام کریں، میرے خیال میں کچن میں کام کرنے کے لئے بھی اتنی ہی احتیاط کی ضرورت ہے جتنی موسمی یا متعدی امراض سے بچاؤ کی تدابیر اختیار کرنے کی اہمیت ہوسکتی ہے''۔

آپ کو خواتین کے عالمی دن کی مناسبت سے ڈاکٹر اے کیو خان سینٹر ؍انسٹیٹیوٹ آف بائیولوجیکل سائنسز میں منعقدہ تقریب میں ''ویمنز اچیومنٹ ایوارڈ'' جبکہ سندھ پولیس کی جانب سے منعقدہ تقریب میں انہیں ''ویمنز اچیومنٹ ایوارڈ فار ہیلتھ کیئر سروسز'' دیا گیا ہے۔

ڈاکٹر جمالی ایک انتہائی مشکل جگہ پر بہترین قائدانہ کردار ادا کررہی ہیں۔ اگلی دفعہ اگر آپ جائیں، تو یہ ضرور دیکھیے گا کہ وہ آپ کا کون سا تصور غلط ثابت کرتی ہیں۔

کیسا ہوگا منفرد، غیر روایتی اسکول سسٹم؟

اطالوی ماہر تعلیم Reggio Emilia کے اچھوتے تجربے کا احوال

اگر آپ سے کہا جائے کہ موجودہ اسکول سسٹم کی ہیئت اور ساخت صنعتی ضروریات پوری کرتی ہے مگر یہ سسٹم بچے کا تجسس، تخلیق، اعتماد، خودشناسی اور ارتکاز توجہ جیسی کلیدی صلاحیتوں کو نکھارتا نہیں ہے اور اب اسکولوں میں ٹرانسفارمنگ کی ضرورت ہے تو شائد آپ کو یہ بات انوکھی سی معلوم ہو کہ موجودہ اسکولوں کو ڈھا کر ان کے ملبے سے نئے اسکول تعمیر کرنا کیونکر ممکن ہے لیکن ٹھہریئے یہ کام ملبے سے نہیں نئے تعمیراتی سامان اور خاص کر Approach بدلنے سے ممکن ہوگا۔

رجیو ایمیلیا کی شاندار اپروچ آپ کو بھی حیران کردے گی جس کے بارے میں جاننا تعلیم سے وابستہ افراد کے لئے تو اہم ہے ہی لیکن والدین کے لئے بھی اتنا ہی ضروری ہے جنہیں پتا ہونا چاہئے کہ 3 سے 6 سال تک کا بچہ کیسے سیکھتا ہے اور اسے کیسے سکھایا جاتا ہے۔

رجیو ایمیلیا اٹلی کا ایک قصبہ ہے جس کے باشندوں نے دوسری جنگ عظیم کے بعد اپنے بچوں کے بہتر مستقبل کے لئے ایک جامع اسکول سسٹم کا خواب دیکھا۔ قصبے کے ایک نوجوان استاد Loris Malaguzzi نے ایک غیر استعمال شدہ عمارت میں اسکول قائم کرکے لوگوں کے اس خواب کو عملی تعبیر عطا کی۔

1991ء میں نیوز ویک میگزین نے رجیو ایمیلیا کو دنیا بھر کے لئے رول ماڈل قرار دیا۔ 1995ء میں مشہور امریکی تعلیم اور موجودہ اسکول سسٹم میں اصلاحات کے داعی Jerone S Bruner اس سے اتنے متاثر ہوئے کہ انہوں نے اس کے ساتھ اشتراک قائم کردیا۔ اسے دنیا بھر میں پھیلانے کا بیڑا اٹھایا۔ 1995ء میں اٹلی وزارت تعلیم نے پیشہ ورانہ تربیتی پروگرام کے پیش نظر رجیو ایمیلیا سے سرکاری طور پر تعلق استوار کرلیا گذشتہ دو دہائیوں سے یہ سسٹم لیگو پرائز، ہنس کرسچن انڈرسن پرائز اور کوبل فاؤنڈیشن پرائز جیسے اعزازات حاصل کرچکا ہے۔

سسٹم کا تعارف

مختلف ماہرین نے بچوں کی نفسیات کو مدنظر رکھتے ہوئے جو تعلیمی نظریات کتابوں میں پیش کئے رجیو ایمیلیا ان کی جیتی جاگتی تصویر ہے، یہ معروف معنوں میں فرنچائز اسکول نہیں اور نہ ہی اس کے ٹریننگ سینٹرز ہیں بلکہ یہ ایک تعلیمی اپروچ ہے اور کسی بھی نئے طریق کار کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ اس کے نزدیک اپنے ہدف یعنی بچے کا تصور کیا ہے۔ یہ سسٹم بچے کو خالی برتن نہیں سمجھتا جسے استاد نے بھرنا ہوتا ہے۔ قدرت نے ہر بچے کو تجسس اور تخیل نعمت فراوانی سے عطا کئے۔ سیکھنا اس کی جبلت کا حصہ ہے اس لئے وہ اپنے سیکھنے کی ذمہ داری خود لیتا ہے۔ بڑوں کا کام بچے کے لئے سہولت کار کا کردار نبھانا ہوتا ہے۔ بچہ اپنی عمر کے حساب سے اپنے اردگرد کے ماحول سے سیکھنے، اخذ کرنے اور اس میں اپنا حصہ ڈالنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

بچے کی سو زبانیں

ہر بچہ سو بھاشاؤں یعنی سو زبانوں کا مالک ہوتا ہے۔ رجیو ایمیلیا کے نزدیک بچہ صرف بول کر یا لکھ کر اظہار نہیں کرتا۔ وہ اپنے جذبات اور احساسات اور دنیا کے بارے میں اپنے فہم کے اظہار کے لئے علامات، استعاروں، کتابوں، نسبتوں اور حرکات کا سہارا لیتا ہے اور لاتعداد میڈیم استعمال کرتا ہے۔ اس انوکھے سسٹم میں بچہ اپنی تمام ذہانتوں کا استعمال کرتے ہیں۔ مجسمہ سازی، ڈرائنگ، موسیقی، سرامکس، تعمیراتی کھیل اور لکھائی ان کے تخیلات کے مختلف میڈیم میں پیرایہ اظہار ہیں۔

رجیو ایمیلیا کا ماحول

یہ عام اسکولوں کے ماحول سے مختلف ہوتا ہے۔ 26 بچوں کی جماعت کے انچارج دو اساتذہ ہوتے ہیں اور ماحول یہاں بچوں کا تیسرا اہم استاد ہوتا ہے۔ فرنیچر کے ڈیزائن سے لے کر دیواروں کی آرائش و زیبائش تک ہر شے معنویت سے بھرپور ہوتی ہے۔ بچوں کو کسی ایک کمرے تک محدود نہیں کیا جاتا۔ تحقیق و تجسس کے لئے انہیں آزادانہ حرکت کی اجازت دی جاتی ہے۔ اسکول مختلف نوعیت کے سامان سے بھرا ہوتا ہے جسے بچے اپنی مرضی سے استعمال کرسکتے ہیں مثلاً روشنی اور سائے کے اثرات اور اس کے مشاہدے کے لئے ٹارچ، روشنی کا ٹیبل اور پروجیکٹر موجود ہوتے ہیں۔ بچے سائے کے ذریعے کہانیاں بناسکتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ مختلف چیزیں تیار کرسکتے ہیں۔ دنیا کے مختلف ملکوں میں بچے کی سو زبانیں، نام کی نمائش کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ جس میں بچوں کے تیار کردہ فن پارے نمائش کے لئے پیش کئے جاتے ہیں۔

گھریلو اسکول، تعلیم کی انوکھی کڑی

مثال کے طور پر رجیو ایمیلیا موجودہ اسکول سسٹم کے خلاف بغاوت ہے۔ اوکلاہاما کا معروف اسکول سسٹم A+School اور وسطی انگلستان کا گریج پرائمری اسکول بھی اسی بغاوت کی کڑیاں ہیں۔ بغاوت کی ایک اور صورت گھریلو اسکول ہیں۔ اب دنیا بھر میں ان اسکولوں کی تعداد بڑھنے لگی ہے صرف امریکہ میں دو ملین بچے گھروں میں رہ کر تعلیم حاصل کررہے ہیں۔ اسی لئے رجیو ایمیلیا میں والدین کے لئے واضح پیغام ہے۔ والدین بچوں کی فطرت سے قریب رہ کر انہیں بہت کچھ سکھا سکتے ہیں۔ تاہم انہیں چاہئے کہ بچوں کو دھیان سے سنا کریں، ان کے سوالوں اور پکارنے پر جواب دیا کریں، ان کی دلچسپیوں کو تحقیق و جستجو میں ڈھالیں اور پھر ان کی معاونت بھی کریں۔ ہمارے ان اقدامات سے بچوں میں علم حاصل کرنے اور سیکھنے کا اعتماد پیدا ہوگا اسی طرح ہم ایک باصلاحیت اور پراعتماد نسل تیار کرنے کے قابل ہوجائیں گے۔

بچوں کی تربیت میں طاقت کا مظاہرہ کس لئے؟

اک پیار کا احساس ہی بہت ہے

والدین بچوں سے اور بچے ان سے ہر آن ایک نیا سبق سیکھتے ہیں۔ بچوں کی حرکات اور بڑوں کی تہذیب اور اقدار کا جہاں تصادم ہوتا ہے بیشتر والدین کبھی کبھی زبانی ڈانٹ ڈپٹ کے ساتھ بچوں پر ہاتھ اٹھانا ضروری سمجھتے ہیں۔ تربیت کے ضمن میں طاقت کا مظاہرہ کرنا مفید ثابت ہو یہ ضروری نہیں۔ اگر بچہ بدتمیزی کرے، بدکلامی کرے یا ایسی شرارت کر گزرے کہ جس سے اس کی جان، ساتھی بچوں یا قیمتی سامان کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہو، والدین اشتعال میں آسکتے ہیں۔

اسی طرح کبھی کبھی ساتھی بچوں اور اسکول سے شکایت آتی ہے کہ آپ کا بچہ دوسرے بچوں کو مارنے لگا ہے۔ بات بات پر مشتعل ہوتا ہے اور بچوں کی پٹائی کرتا ہے۔ دراصل اپنی نقطہ نظر کو منوانے، اپنی بات اور اپنا حکم صادر کرنے کا جذبہ ہر ذی حس میں موجود ہوتا ہے۔ یہ انسانی جبلت اور جذباتی تقاضا ہے۔ جس کی والدین یعنی گھر کے افراد کے رویوں سے تشکیل ہوتی ہے۔ بچے کی تربیت میں گھریلو ماحول، والدین سے تعلقات، سماجیانے کے عمل میں قریبی عزیز و اقارب اور پڑوسیوں کا بھی تعلق ہوتا ہے۔ بچے کے دوستوں اور ایسے عزیزوں کے رویوں پر نظر رکھئے جو اسے اشتعال میں لانے کا سبب بن رہے ہوں۔

زندگی کے پہلے دو برس ہوتے ہیں کچھ خاص

تعلقات کو سمجھنے اور رشتوں ناتوں سے اثرات قبول کرنے کا یہ دور کردار سازی میں کلیدی حیثیت رکھتا ہے۔ اس دور میں بچے کے خوب لاڈ اٹھائے جاتے ہیں اور بڑے دل سے تربیت کا عمل شروع کیا جاتا ہے۔ کسی نازیبا یا غلط بات پر روشنی کے بجائے محبت اور توجہ سے تنبیہ کی جاتی ہے۔ زیادہ سے زیادہ گھورنے کے عمل سے بچے کو اپنی ناراضگی کا عندیہ دیا جاتا ہے۔

بچہ بھی طاقت کا مظاہرہ کرتا ہے۔ یہاں بچے سے مراد 2 یا 3 برس کی عمر کے بچے ہیں۔ جو والدین کے خوشگوار یا ناخوشگوار رویئے کے جوابی عمل کا اظہار کرتے ہیں۔

طاقت کے مظاہرے میں مثبت اور منفی دونوں پہلو شامل ہوتے ہیں مثلاً بچہ والد یا بڑے بھائی کے ساتھ فٹ بال یا کرکٹ، ہاکی وغیرہ کھیلتا ہے، گول بناتا ہے، رن لیتا ہے، آؤٹ ہوتا ہے، چھکا چوکا لگاتا ہے، دوڑتا ہے، بھاگتا ہے، شور مچاتا ہے، خوش ہوتا ہے، چیختا چلاتا ہے یعنی اس شکل میں اپنی قوت کا مظاہرہ کرتا ہے۔ ہم سب ایسے بچوں کی معصومانہ حرکات سے محظوظ ہوتے ہیں اور بڑھتے ہوئے بچوں کی جسمانی و ذہنی نشوونما جاری و ساری رہتی ہے۔

مسئلہ کب پیدا ہوتا ہے؟

جب تصورات اور خیالات باہم نہیں ہوتے اختلاف رائے جنم لیتا ہے۔ بچہ والدین کی ضد کا جواب ہٹ دھرمی اور بدتمیزی سے دیتا ہے، لیکن بچہ من مانی کیوں کرتا ہے؟ کیا والدین نے اس کے سامنے درشت رویہ اپنانے کی مثال قائم کی ہے۔ بات بات پر والدین کا آپس میں الجھنا، ابلاغ کی کمی واقع ہونا، کسی ایک کی رائے کا مسلط ہونا اور دوسرے فریق کی عزت نفس کا مجروح ہونا، گالم گلوچ، ہاتھ اٹھانا یا دھمکی دینا، شدت آمیز قوت کے مظاہرے ہیں۔ والدین اپنے غصے اور اشتعالی رویے پر قابو پاکر بچے کا اخلاق سدھار سکتے ہیں۔

مفاہمانہ رویہ اپنا کر تربیت کرنا زیادہ سہل ہوتا ہے۔ ڈرا دھمکا کر بچے سے پسندیدہ نتائج حاصل کر لینا یا تربیت کرنا بچے کی شخصیت پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔ بچے ڈھٹائی سے زبان درازی کرتے ہیں۔ چھوٹے بڑے کا لحاظ کئے بغیر جو منہ میں آئے کہنے لگتے ہیں۔

اگر آپ یہ سمجھتے ہیں کہ مار پیٹ کرکے بچے کو سبق سکھادیں گے تو آپ غلطی پر ہیں۔ آپ بچوں پر غصہ کا اظہار ضرور کریں اور غصے ہی کے ذریعے اپنی ناپسندیدگی کو ظاہر کریں۔

اسی طرح بعض بڑے بچے بھی آپ کے لیکچرز یا نصیحتوں کو پورے طور پر نہیں سمجھ پاتے، کوشش کیجئے کہ ابلاغ کے مسائل پر قابو پایا جائے۔ اپنی بات کو موثر بنانے کے لئے نرم لہجہ اور مفاہمانہ طرز گفتگو اختیار کریں۔ یاد رکھیں بچہ پیار کا متلاشی ہوتا ہے، پیار سے سمجھایئے، سمجھ جائے گا۔

پری نہیں پریوں جیسی میں کیوں نہیں

پرنسز سنڈروم

پیچیدہ نفسیاتی کیفیت پر متوازن تربیت سے قابو پایا جاسکتا ہے

فرحین ریاض

پرنسز سنڈروم ایک ایسی نفسیاتی کیفیت ہے، جو ہر عمر کی لڑکیوں کو متاثر کرسکتی ہے۔ اس نفسیاتی کیفیت میں مبتلا بچیاں اپنے آپ کو شہزادی تصور کرتی ہیں۔ انہیں تمام چیزیں پرنسز کی طرح چاہئے ہوتی ہیں۔ دراصل والدین انہیں شروع سے اپنی شہزادی کی طرح رکھتے ہیں۔ انہیں ایسا پروٹوکول ملتا ہے کہ وہ اپنے آپ کو Princess تصور کرنے لگتی ہیں۔ انہیں بچپن سے یہ احساس دلایا جاتا ہے کہ وہ اپنے والدین کے لئے بہت خاص ہیں۔ بے شک لڑکیاں یا تمام بچے والدین کے لئے اہم ہوتے ہیں مگر لڑکیاں زیادہ محبت و اہمیت کی طلبگار رہتی ہیں۔

پرنسز سنڈروم میں مبتلا بچیوں خصوصاً لڑکیوں کو بہت زیادہ پریوں اور شہزادیوں کی کہانیاں سنائی جاتی ہیں جنہیں کسی ظالم جادوگرنی سے بچانے کے لئے کوئی شہزادہ آتا ہے تو وہ اس تصوراتی کہانی کو درست مان کر اپنے لئے بھی ایسے ہی کسی شہزادے کا تصور کرنے لگتی ہیں جو آگے چل کر ان کے لئے اور ان کی فیملی کے لئے بھی مشکلات کا باعث بنتا ہے۔ ایسی لڑکیاں اپنے ونڈرلینڈ میں گم رہتی ہیں۔ انکے خیال میں دنیا صرف انہی کے گرد گھومتی ہے اور ان کی دنیا میں شامل تمام افراد کو بالکل پرفیکٹ ہونا چاہئے لیکن جب ان کی توقعات اور امیدیں پوری نہیں ہوتیں تو وہ مایوسیوں کے سمندر میں گم ہوجاتی ہیں۔ اس کیفیت کی علامات میں ناپسندیدہ باتوں پر ناک بھوں چڑھانا اور پاؤں پٹخنے کے ساتھ ساتھ کسی بات کے لئے ضد کرکے اس پر اڑ جانا وغیرہ شامل ہیں۔

پرنسز سنڈروم کا شکار لڑکیاں خود کو کسی شاہی سلطنت کی شہزادی سمجھ کر اپنے آپ کو دیگر لوگوں کے مقابلے میں اونچی سطح پر سمجھتی ہیں، نہ صرف ہر کام اپنی پسند کے مطابق کرنا بلکہ دوسروں پر ایک باس کی طرح حکم چلانا اور رعب جھاڑنا بھی ان کی عادت ہوتی ہے۔ بچپن ایک معصوم دور ہوتا ہے مگر پرنسز سنڈروم سے متاثرہ لڑکیاں ہر لمحہ خوب سے خوب تر نظر آنے کی کوشش کرتی ہیں۔ وہ اپنے آپ کو پری یا باربی ڈول سے کم نہیں سمجھتیں اور صرف مخصوص برانڈ کے کپڑے پہننا ہی پسند کرتی ہیں ان کے جوتے ان کی استعمال کی مختلف چیزیں غرض ہر چیز ان کی پسند کی برانڈ کی ہوا کرتی ہیں۔

ہمارے ہاں عام تصور یہ ہے کہ لڑکے چونکہ کمائیں گے اور مالی طور پر خاندان کو سہارا دیں گے لہٰذا انہیں ہر لحاظ سے مضبوط ہونا چاہئے اور انہیں ہر طرح کے حالات کا سامنا اور مقابلہ کرنے کا موقع بھی دیا جاتا ہے جبکہ لڑکیوں کو نازک تصور کرکے ان کی اس طرح تربیت نہیں کی جاتی۔ جن گھروں میں بیٹیوں یا بہنوں کی فرمائشیں فوراً اور خوشی خوشی پوری کردی جاتی ہے اور ان کی کوئی بات بمشکل ہی رد کی جاتی ہے۔ اس نازونعم کی پرورش کے باعث وہ اپنے خول میں سمٹتی چلی جاتی ہیں۔ اس قسم کی صورتحال سے بچنے کے لئے والدین کو چاہئے کہ جس طرح کا سلوک اور برتاؤ اپنے بیٹوں کے ساتھ کرتے ہیں۔ اسی طرح کا برتاؤ اپنی بیٹیوں کے ساتھ بھی کریں تاکہ وہ خودساختہ تصوراتی خول سے باہر آکر خود کو مضبوط کرسکیں اور زمانے کے ساتھ چل سکیں۔ بہت سے والدین بچپن میں تو بیٹیوں کی ہر بات پر حوصلہ افزائی کرتے ہیں لیکن جب بڑے ہونے پر وہی عادتیں یا باتیں ان کی نیچر کا حصہ بن جاتی ہیں تو والدین پریشان ہوجاتے ہیں لہٰذا ضروری ہے کہ بچپن سے ہی بیٹیوں کی ہر بات، شرارت یا عادت کی حوصلہ افزائی کرنے کے بجائے صرف اچھی بات یا عادت کو سراہیں اور بری یا خراب عادت پر فوراً ٹوک دیں۔

بیٹیاں اپنے والدین کو رول ماڈل تصور کرتی ہیں۔ والدان کے لئے ایک خاص حفاظتی حصار کی طرح ہوتے ہیں جو ہر طرح کے مشکل حالات میں انہیں محفوظ رکھتے ہیں جبکہ مائیں انہیں جذباتی سہارا دیتی ہیں۔ والدین کو چاہئے کہ انہیں حالات کا مقابلہ کرنے کے لئے تیار کریں۔

کسی غلط کام کے سرزد ہوجانے پر اپنی بیٹیوں کو بری طرح ڈانٹنے سے آپ ان کے دل میں بغاوت کے جذبات پیدا کرنے کا باعث بنتے ہیں۔ ان کی غلطیوں پر ٹوکنے یا ڈانٹنے کے بجائے اگر والدین خود کو ایک مثال کے طور پر پیش کریں۔ حد سے زیادہ فکر کرنے سے بچے والدین کے تابع ہوجاتے ہیں۔ وہ ہر بات پر ان پر انحصار کرنے لگتے ہیں۔

شہزادیوں کے تصوراتی ہیولے میں مقید لڑکیاں اپنی فطرت میں ایک باس کی طرح ہوتی ہیں۔ انہیں یہ غم ہوتا ہے کہ وہ ہر لحاظ سے پرفیکٹ اور مکمل ہیں اور اپنے کسی حکم کے رد کئے جانے کو وہ اپنی انا پر کاری ضرب سے تعبیر کرتی ہیں۔ ان کے خیال میں ہر چیز میں صرف Best کی وہی حقدار ہیں۔ حالات کبھی بھی ایک سے نہیں رہتے اور جو لوگ زندگی کے نشیب و فراز سے بخوبی گزر جاتے ہیں وہی اصل بادشاہ اور اپنے وقت کے سکندر ہوتے ہیں۔ زندگی کبھی بھی کسی کے لئے بھی آسان نہیں ہوتی۔ نہ ہی یہ کوئی جادوئی سرزمین ہے جہاں آپ کے ایک اشارہ پر ہر چیز آپ کے قدموں میں ڈھیر کردی جائے۔ زندگی کے سکھائے گئے سبق بہت مشکل سے سمجھ آتے ہیں اور لڑکیوں کو تو ہر طرح کے حالات کا مقابلہ کرنے کے لئے تیار رہنا چاہئے لہٰذا اگر آپ کی بیٹی میں بھی پرنسز سنڈروم کے آثار نظر آئیں تو اس کے لئے ابھی سے ایسے اقدامات کریں جو اسے ایک اصلی شہزادی بننے میں مدد دیں جو بغیر کسی سہارے کے محض اپنے حسن و اخلاق اور علم و ہنر کی بدولت دوسروں کے دل میں گھر کرسکے۔

پاک سوسائٹی پر موجود مشہور و معروف مصنفین

عُمیرہ احمد	صائمہ اکرام	عُشنا کوثر سردار	اشفاق احمد
نمرہ احمد	سعدیہ عابد	نبیلہ عزیز	نسیم حجازی
فرحت اشتیاق	عفت سحر طاہر	فائزہ افتخار	عنایتُ اللّٰہ التمش
قُدسیہ بانو	تنزیلہ ریاض	نبیلہ ابر راجہ	ہاشم ندیم
نگہت سیما	فائزہ افتخار	آمنہ ریاض	مُمتاز مُفتی
نگہت عبدُاللّٰہ	سباس گُل	عنیزہ سید	مُستنصر حُسین
رضیہ بٹ	رُخسانہ نگار عدنان	اقراء صغیر احمد	علیم ُالحق
رفعت سراج	اُمِ مریم	نایاب جیلانی	ایماے راحت

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود ماہانہ ڈائجسٹس

خواتین ڈائجسٹ، شُعاع ڈائجسٹ، آنچل ڈائجسٹ، کرن ڈائجسٹ، پاکیزہ ڈائجسٹ،
حناء ڈائجسٹ، رِدا ڈائجسٹ، حجاب ڈائجسٹ، سسپنس ڈائجسٹ، جاسُوسی ڈائجسٹ،
سرگُزشت ڈائجسٹ، نئے اُفق، سچی کہانیاں، ڈالڈا کا دسترخوان، مصالحہ میگزین

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی شارٹ کٹس

تمام مُصنفین کے ناولز، ماہانہ ڈائجسٹ کی لسٹ، کِڈز کارنر، عمران سیریز از مظہر کلیم ایم اے، عمران سیریز از ابنِ صفی،
جاسُوسی دُنیا از ابنِ صفی، ٹورنٹ ڈاؤنلوڈ کا طریقہ، آن لائن ریڈنگ کا طریقہ،

ہمیں وزٹ کرنے کے لئے ہمارا ویب ایڈریس براوزر میں لکھیں یا گُوگل میں پاک سوسائٹی تلاش کریں۔

اپنے دوست احباب اور فیملی کو ہماری ویب سائیٹ کا بتا کر پاکستان کی آن لائن لائبریری کا ممبر بنائیں۔

اِس خوبصورت ویب سائٹ کو چلانے کے لئے ہر ماہ کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے، اگر آپ مالی مدد کرنا چاہتے ہیں تو ہم سے فیس بک پر رابطہ کریں۔۔۔

نعمتوں کی قدر کرنا سیکھنا پڑے گا کیونکہ...

دھرتی پر پھیلی غذائی ضیاع کی بری عادت قحط سے دوچار کرسکتی ہے

جویریہ ملک

آج کی تیز رفتار زندگی میں جہاں ہمیں دوسرے مسائل کا سامنا ہے وہیں ایک بڑا مسئلہ غذا کے ضیاع بھی ہے جس کی تعداد کا صحیح اندازہ لگانا خاصا محنت طلب کام ہے۔ پوری دنیا میں ہر سال 1.3 ارب ٹن قابل استعمال غذا کوڑے دان کی نذر ہوجاتی ہے جبکہ اس غذائی ضیاع کی تیاری میں تقریباً 300 ملین بیرل تیل اور دنیا کا 25 فیصد تازہ پانی استعمال میں آتا ہے۔ اندازاً میکسیکو شہر کے رقبے کے مطابق جوکہ 198 ملین ایکڑ ہے، اتنی جگہ اس غذا کی کاشت میں استعمال ہوتی ہے۔ اگر اس غذا کو زمین میں دبانے کے بجائے جمع کرنا شروع کردیا جائے تو یہ 2 میل چوڑا پہاڑ بن سکتا ہے جوکہ آسمان میں 800 فٹ کی بلندیوں کو چھوسکتا ہے۔ اس حساب سے چار سال کے عرصے میں یہ ماؤنٹ ایورسٹ سے بھی زیادہ اونچائی پر پہنچ سکتا ہے۔ صنعتی پیمانے پر اس حیرت انگیز تعداد پر اس بات پہ اتفاق رائے پایا جاتا ہے کہ غذائی ضیاع سے بچاؤ کا حل دراصل ہمارے گھروں میں ہی ہے۔

سپر مارکیٹس، مہمان نواز صنعتیں اور یہاں تک کہ کسانوں کو بھی اس امر کا ذمہ دار ٹھہرایا جاتا ہے جوکہ کسی حد تک درست بھی ہے۔ غیر موثر غذا کی پیداوار ضیاع کی وجہ بنتی ہے، ساتھ ہی سپر مارکیٹس کی ایسی پالیسیز جن میں جمالیاتی اعتبار سے کم حیثیت رکھنے والے گوشت اور سبزیوں کو لینے سے انکار کرنا بھی ایک بڑی وجہ ہے۔ ہوٹلز اور ریسٹورنٹس بھی ایسے سخت قوانین پر عمل پیرا ہیں جن کے مطابق کوئی بھی خوردنی اشیاء جوکہ من مانی تحریر کردہ Best Before Date گزار چکی ہو ضائع کردی جاتی ہے۔ تاہم UK میں ہونے والے Love Food Hate Waste نامی فلاحی پروگرام کے مطابق ترقی یافتہ ممالک میں گھروں سے ضائع کی جانے والی غذا پورے ملک میں ہونے والے ضیاع کا 50 فیصد ہے۔ اس حساب سے ہم انفرادی طور پر ماحولیاتی آلودگی میں حصہ لے رہے ہیں۔ (غذا کی پیداوار اور اس کا نہ کھایا جانا ہر سال ماحول میں 3.3 ارب گرین ہاؤس گیس کے اضافے کا باعث ہیں)، غریب علاقوں میں غذائی قلت کا سبب بن رہے ہیں اور یہاں تک کہ اپنے خون پسینے کی کمائی خود اپنے ہاتھوں سے ضائع کررہے ہیں۔ ان تمام باتوں کو ذہن میں رکھتے ہوئے ذیل میں ماہرین کی آراء کے مطابق کچھ ٹپس پیش خدمت ہیں جوکہ غذائی ضیاع سے بچاؤ کے ساتھ ساتھ صحت مند زندگی گزارنے میں بھی کارگر ثابت ہوں گی۔

خریداری کریں سمجھداری سے

تقریباً تمام گھریلو غذائی ضیاع کی شروعات سمجھداری کے ساتھ خریداری نہ کرنے سے ہوتی ہے۔ ہم تسلسل کے ساتھ ایسی اشیاء خرید لیتے ہیں جو ہم استعمال نہیں کرتے یا اتنی زیادہ مقدار میں خرید لیتے ہیں کہ وہ بہت جلد خراب یا اپنی میعاد پوری کرلیتی ہیں۔ یہاں ہم ایک مثبت قدم اٹھا سکتے ہیں، سمجھداری کے ساتھ خریداری کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ بازار جانے سے پہلے ہی فیصلہ کرلیں کہ کیا پکانا ہے؟ پھر اشیاء کی ایک فہرست مرتب کریں اور اسی پر قائم رہیں تاکہ آپ وہی اشیاء خریدیں جن کی ضرورت ہے۔

غذا کو کریں محفوظ

غذا کو صحیح جگہ پہ محفوظ رکھنے کے نظریہ کو اہمیت نہیں دی جاتی حالانکہ اس معاملے میں بنیادی تحقیق کرنا کہ کیا چیز کس جگہ زیادہ عرصے اور بہتر انداز سے محفوظ رہے گی، بہت ضروری ہے۔ یہ ایک سائنسی نقطہ ہے کہ غذا کو ایسی جگہ پر ہی رکھنا چاہئے جہاں وہ زیادہ سے زیادہ عرصہ محفوظ رہ سکے۔ مثال کے طور پر ہم میں سے ہی کتنے لوگ ہوں گے جوکہ پھلوں کو باسکٹ میں سجا کر ٹیبل کی زینت بناتے ہیں اور کیچپ کو فریج میں رکھنا پسند کرتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق ہمیں اس کا الٹ کرنا چاہئے۔ پھل ٹھنڈی جگہوں پر لمبے عرصے تک تازہ رہتے ہیں جبکہ کیچپ اور ایسے مصالحہ جات الماری میں زیادہ بہتر رہتے ہیں۔ ساتھ ہی ایئر ٹائٹ جارز اور کنٹینرز بھی اشیاء کو باسی ہونے سے بچاتے ہیں۔ اس بات کو بھی ذہن میں رکھیں کہ آپ کا فریج صحیح درجہ حرارت پر کام کرتا ہو تاکہ اشیاء طویل عرصے تک تازہ رہیں۔

مہمان نواز افراد رہیں ذرا محتاط

وہ ممالک جو اپنی مہمان نوازی پہ فخر محسوس کرتے ہیں ان کے مطابق کھانے کے وقت ضرورت سے زیادہ کھانے پیش کرنا بہترین اخلاق کا مظاہرہ ہے، چاہے کھانا ضائع ہی کیوں نہ ہوجائے۔ پلیٹ کا بچا ہوا کھانا یا ٹیبل پہ بچ جانے والی غذا ماحولیاتی آلودگی کے باعث قابل استعمال نہیں رہتی اور سچ تو یہ ہے کہ کم کھانا صحت مندی کی علامت ہوتا ہے۔

بچا ہوا کھانا سگھڑاپے کا امتحان

لاکھ کوششیں کرلی جائیں پر کھانا بچ ہی جاتا ہے۔ یہ ہر گھر کا مسئلہ ہے، پر انہیں بے کار سمجھنے کے بجائے نئی ذائقے دار ڈشز بنانے پر غور کیا جانا چاہئے جو آسانی سے بنائی جاسکتی ہوں۔ بچا ہوا گوشت اور سبزیوں کی مدد سے باآسانی مزیدار اور لذیذ پکوان تیار کیے جاسکتے ہیں۔ سوکھی روٹیوں کو پانی میں بھگو کر دو مٹھی بچی ہوئی دالوں کے ساتھ تھوڑے سے مصالحے شامل کرکے پکالیا جائے تو مزیدار ہریسہ اور حلیم بن سکتا ہے۔ مختلف بچے ہوئے کھانوں سے سوپ، اسٹو، شوربے والا سالن بنایا جاسکتا ہے۔ اس طرح ایک سستی اور لذیذ ڈش بن جاتی ہے جوکہ صحت بخش بھی ہے۔

Best Before تاریخیں ہیں صرف رہنمائی کے لئے

صدیوں سے انسان ان تاریخوں کے جھنجھٹوں کے بغیر بھی زندہ ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم کھانوں کی صحت کا اندازہ اپنی آنکھوں اور ناک کے استعمال کے ذریعے کرتے تھے۔ اگر کھانا دیکھنے اور سونگھنے میں ٹھیک لگ رہا ہے تو اسے استعمال کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ Best Before، Use By اور Display Until کی تاریخیں اب ہر مصنوعات پر موجود ہوتی ہیں اور ہم ان کی پیروی اس انداز سے کرتے ہیں جیسے کوئی مقدس چیز ہو۔ ماہرین کے مطابق اس معاملے میں اس قدر پابندی کی ضرورت نہیں۔ اپنے حواس پر بھی بھروسہ کریں۔ اگر کھانا دیکھنے میں صحیح اور سونگھنے میں برا محسوس نہیں ہورہا تو اسے کھایا جاسکتا ہے۔ یہاں تک کہ بہت سی اشیاء ان درج کردہ تاریخوں کے گزر جانے کے باوجود بھی قابل استعمال ہوتی ہیں۔ البتہ اس معاملے میں احتیاط اس طرح لازم ہے کہ وہ اشیاء جن کے جلدی خراب ہونے کا ڈر ہوتا ہے جیسے مرغی، مچھلی، بین اسپراؤٹ اور خام انڈے جیسی حساس اور نازک غذائیں ان کے استعمال میں محتاط رہنا ضروری ہے کیونکہ زہر خورانی کے نتیجے میں صحت کے مسائل پریشان کن حد تک بڑھ سکتے ہیں۔

ظاہری صورت پر مت جائیں

مرجھائی ہوئی سبزیاں یا سلاد کا بھورا ہوجانا ہم میں سے کئی افراد کے نزدیک یہ کوڑے دان کی غذا تصور کی جاتی ہے، حالانکہ ایسا نہیں ہونا چاہئے صرف ان بھورے حصوں کو ہٹا کر اشیاء باآسانی استعمال کی جاسکتی ہیں۔

بچی ہوئی اشیاء کی ری سائیکلنگ اور دوبارہ استعمال

اگر آپ بچی ہوئی اشیاء سے نئے پکوان بنانے سے قاصر ہیں تو بھی انہیں کئی دوسری جگہوں پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ پرانے لیموں ماحول کی جراثیم کشی میں، کافی کے ذریعے باغیچوں سے بلیوں کو دور رکھنا اور انناس کے سرے، ہری پیاز کا اوپری حصہ اور سلاد کو لگا کر نئی سبزیاں اور پھل اگائے جاسکتے ہیں۔ کھاد بھی غذائی ضیاع سے بچنے کا ایک اچھا طریقہ ہے۔ مثال کے طور پر سلاد کی بچی ہوئی چیزیں، پھلوں کے چھلکے، ٹی بیگز اور انڈوں کے چھلکے دس مہینوں کے لئے ایک ڈبے میں رکھ دیں۔ نتیجے میں ایک ایسا بہترین نامیاتی فرٹیلائزر تیار ہوگا جس کے استعمال سے آپ کے پودوں کی نشوونما میں اضافہ ہوگا۔ آئندہ آپ اس کمپوزٹ کھاد سے کچھ سبزیاں یا پھل اپنے استعمال کے علاوہ تحائف دینے کے لئے بھی کاشت کرسکتی ہیں۔

پیار کا احساس ہو پہلی ترجیح

ملازمت پیشہ ماؤں کو اولاد کی تربیت کن خطوط پر کرنی چاہیے؟

منیرہ عادل

[illegible]

جس کی صرف آرزو ہی کر سکتے ہیں یا جس کی صرف خواہش کی جا سکتی ہے۔

"جی ہاں لیکن" وہ کامیاب خاتون گویا ہوئیں" کاش میں اپنے بچوں کو زیادہ وقت دے سکتی جب وہ تعلیم حاصل کر رہے تھے، وہ ایسی کامیابی حاصل نہیں کر سکے جو میں نے حاصل کی۔ صرف اس لئے کہ میں ان کو اس وقت بھرپور وقت اور توجہ نہ دے سکی جب ان کو بہت زیادہ ضرورت تھی۔ اب بہت دیر ہو چکی ہے"۔

یہ واقعہ ملازمت پیشہ اپنے کیریئر میں کامیابی کی جدوجہد میں مصروف عمل تمام خواتین کے لئے ایک انتباہ ہے کہ زندگی میں ترجیحات کا تعین نہ ہو تو کامیابی بھی ناکامی بن جاتی ہے اور پھر پچھتاوے عمر بھر خون کے آنسو رلاتے ہیں۔ خواتین کی زندگی میں فرائض اور ذمہ داریاں اولین ترجیح ہوتی ہیں، خصوصاً جب عورت ماں بنتی ہے تو اولاد کی بہترین پرورش اور تربیت اس کا اولین فریضہ ہوتا ہے لیکن بسا اوقات اپنی پیشہ ورانہ زندگی اور کامیابیوں کے حصول کی دوڑ میں اس فریضے کو بحسن وخوبی انجام نہیں دے پاتیں جو آگے چل کر پچھتاوا بن جاتا ہے۔

کامیابی ہر انسان کی اولین خواہش ہوتی ہے۔ زندگی کے ہر معاملے میں خصوصاً اپنے کیریئر میں کامیابی کی آرزو ہر دل میں مچلتی ہے، لیکن ہر کامیابی کو دائمی کامیابی کا روپ دینے کے لئے زندگی میں توازن بے حد ضروری ہے۔ اولاد کے لئے معیاری وقت، اس کی پرورش سے لے کر اس کی تعلیم وتربیت میں گہری دلچسپی اور اس میں بہتری کے لئے حتی الامکان کوشاں رہنا ہر ماں کا فرض بنتا ہے اور یہ تبھی ممکن ہے جب زندگی کو منظم انداز میں گزارا جائے۔ بچوں کے زندگی کے ابتدائی سال جس میں ان کی ذہنی وجسمانی نشوونما کے ساتھ ان کی شخصیت سازی ہو رہی ہوتی ہے اس وقت ماں کا ساتھ بے حد اہم ہوتا ہے۔ بچے کے لئے تدریسی عمل کے ابتداء کے چند سال بھی بے حد اہم ہوتے ہیں کیونکہ اس وقت وہ عموماً ماں پر انحصار کرتے ہیں۔

ملازمت پیشہ خواتین کے لئے ہمہ وقت بچوں کے ساتھ رہنا ممکن نہیں ہوتا لیکن بچوں کو معیاری وقت دینا ماؤں کے ہاتھ میں ہوتا ہے، بچے کے دن بھر کی روئیداد سننا، اس کی کتابیں، کاپیاں چیک کرنا، ہوم ورک کرنے میں مدد دینا، اصلاحی کہانیاں سنانا، پیار کرنا، غذائیت بخش خوراک دینا اور آرام کے ساتھ ساتھ صحت مند تفریح بچے کی شخصیت میں نمایاں تبدیلی کا سبب بنتے ہیں۔ بچے کو پیار کرنا، گلے لگانا، پیار سے تھپکنا، یہ سب بسا اوقات ماؤں کی نظر میں اتنی اہمیت نہیں رکھتا لیکن بچے پر اس کے مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ بصورت دیگر پیار کی کمی کا شکار بچے ذہنی دباؤ، ذہنی خلفشار، ڈپریشن وغیرہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ایسے بچے پڑھائی میں بھی کمزور ہوتے ہیں اور بسا اوقات آگے چل کر منفی سرگرمیوں میں ملوث ہو سکتے ہیں۔ اکثر اوقات مائیں بچوں کا ہوم ورک کرانے کے ساتھ ٹی وی بھی دیکھ رہی ہوتی ہیں یا ساتھ ہی ساتھ سوشل میڈیا کی نگری کی سیر میں مصروف ہوتی ہیں یا بچوں کو ہوم ورک کا کہہ کر خود فون پر گپ شپ لگا رہی ہوتی ہیں، بچے اپنے احساسات کا اظہار نہیں کر پاتے لیکن اندر سے مضطرب رہتے ہیں خصوصاً حساس بچے یہ چاہتے ہیں کہ ان کی ماں جتنا وقت ان کے پاس ہو وہ مکمل طور پر ان کے ساتھ رہے اور اس وقت اپنے مشاغل موخر کر دے۔ ماں کے اس وقت پہ بچے کا حق ہے، لہٰذا ماؤں کو اپنے انداز، الفاظ اور رویے سے بچے کو یہ احساس دلانا چاہئے کہ وہ اپنی اولاد کے ساتھ ہے، اس کے لئے متفکر ہے، اس کی کامیابی کے لئے کوشاں ہے۔ یہ احساس بچے کو تحفظ کا ان دیکھا احساس دلاتا ہے۔ جو اس میں اعتماد پیدا کر کے اس کو ایک کامیاب شخصیت کا مالک بناتا ہے۔

بچے کی پڑھائی میں ماں کا بھرپور دلچسپی لینا، اساتذہ سے ملنا، دوران تعلیم بچے کو پیش آنے والی مشکلات کے حل کے لئے کوشاں رہنا۔ بچے کے اندر آگے بڑھنے کی لگن پیدا کرتا ہے۔ بیشتر اسکولوں میں والدین اور اساتذہ کی باقاعدہ ملاقات کا اہتمام کیا جاتا ہے جس میں بچے کی اسکول کی کارکردگی اور مسائل زیر بحث آتے ہیں، کوشش ہونی چاہئے کہ ہر سال بچے کا تعلیمی کیریئر کا خاص خیال رکھے۔ گھر اور دفتر کے معاملات میں توازن قائم رکھنا، تمام ذمے داریوں کو بحسن وخوبی انجام دینا، رشتوں کے درمیان تعلق کو مضبوط رکھنا، یہ اور دیگر معاملات سے بحسن وخوبی نبرد آزما ہونا اتنا آسان نہیں، لیکن جن میں جوش اور لگن ہو وہ منزل پا لیتے ہیں۔

ملازمت پیشہ خواتین کے لئے ترجیحات کا تعین کرنا اور وقت کی صحیح تقسیم اہم ہدف ہوتے ہیں۔ گھر اور دفتر دونوں جگہ ذہنی طور پر حاضر رہنے اور اپنی بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کے لئے یہ بے حد اہم ہے کہ گھر میں دفتر اور دفتر میں گھر کے متعلق سوچنے یا گفتگو کرنے سے گریز کریں۔ دفتری معاملات کو دفتر تک محدود رکھیں۔ اولاد سے کبھی اپنے دفتری مسائل، پریشانیوں یا مجبوریوں کا ذکر نہ کریں۔ چاہے ملازمت کرنا آپ کی ضرورت ہو، لیکن چھوٹے بچے یہ تمام باتیں سمجھ نہیں پاتے اور سوچ کے منجدھار میں الجھ کر احساس کمتری کا شکار ہو سکتے ہیں لہٰذا ان کی بہترین شخصیت سازی کے لئے ان کے سامنے ہمیشہ خوش باش، کامیاب اور پرسکون شخصیت پیش کریں تاکہ وہ زندگی میں کامیابی کی راہ پر گامزن ہو سکیں اور آپ آخرت میں سرخرو ہو سکیں۔

بوتلوں میں چمن اگائیے

رنگوں کی دنیا آباد ہو جائے گی

اگر آپ اپنے گھر کی تزئین و آرائش کی خواہش ہیں اور چاہتی ہیں کہ اپنے اطراف میں رنگوں کی ایک دنیا سجائیں تو شیشے کے مرتبان اور بوتلوں کا استعمال ایک نیا اور منفرد انداز آرائش ثابت ہوگا

اس امر کے لئے شیشے کے مرتبان کا استعمال شاید بوتلوں کے مقابلے میں آسان ہو مگر یہ کثیر المقاصد نہیں۔ مضبوط مرتبان پودوں کی شاخوں کے ذریعے نئے پودے لگانے کے لئے بہترین ہیں۔ ان شاخوں کو اس وقت تک پانی میں رکھنا ضروری ہے جب تک ان کی جڑیں کافی حد تک مٹی میں نئے پودے کی صورت میں لگانے کے قابل نہ ہو جائیں۔

ایسے ہی کئی لاتعداد اور کم واضح طریقوں سے ان مرتبانوں کا استعمال کیا جاسکتا ہے جیسے ان میں سیپیاں، رنگ برنگی ریت، ماربل یا پتھروں کو سجانا ایک منفرد انداز پیش کرے گا۔ اس طرح ایک سادہ سا مرتبان برآمدوں کی میزوں، شیلفز، کونوں اور درازوں کی آرائش میں چار چاند لگادیں گے، ساتھ ہی آپ کے گھر کے ویران گوشوں میں تخلیقی منظر ابھر آئے گا۔ ان بوتلوں کو مضبوط تاروں کے ذریعے اپنی من پسند جگہوں پر لٹکایا بھی جاسکتا ہے خاص کر درختوں کی شاخوں پر گلاس پینٹ کی مدد سے ان بوتلوں کو خوبصورت کینڈل ہولڈز (موم بتی رکھنے کے جار) کے طور پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کے استعمال کا ایک فائدہ یہ ہے کہ اس کی دیواریں موم بتی کو بجھنے سے بھی بچائیں گی۔ تاہم بوتلوں کا متبادل استعمال آپ کے اندر چھپا تخلیق کار باغبان سامنے لانے کے لئے خاصا موزوں طریقہ ثابت ہوگا۔ ہر شکل، سائز اور رنگوں کی بوتلیں اوپر بیان کردہ اور ایسے ہی لاتعداد مقاصد کے لئے بروئے کار لائی جاسکتی ہیں اور اگر آپ کے پاس شیشے کی بوتل کاٹنے کے لئے کٹر موجود ہو تو اس سے بہتر کیا بات ہوگی جبکہ بوتل لیمپ بیس (Bottle Lamp Bases) خاصا دقیانوسی ہوتا جارہا ہے البتہ ان کے ذریعے دیوار کی تعمیر ایک نیا اور منفرد رجحان ہے۔ کیاریوں، گیراج اور تالاب کے گرد چھوٹی بڑی شیشے کی دیواریں ایک مہذب اور دلفریب منظر کی عکاسی کرتی ہیں۔ بدقسمتی سے پاکستان میں یہ رجحان فروغ نہیں پاسکا بلاشبہ وہ دن دور نہیں جب باقاعدہ گھروں کی تعمیر ریسائیکل بوتلوں کی مدد سے ہوگی۔ بوتلوں کے سائز کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ تعمیر کس درجے کی ہے البتہ رنگوں کی کوئی قید نہیں۔ بوتلوں کو قطار در قطار رکھ کر انہیں Adobe (کچی اینٹیں)، سیمنٹ، Stuco (سنگ مرمر کا چونا)، مٹی، پلاسٹر اور Mortar (ریت اور پانی کا آمیزہ چونا) کی مدد سے لگایا جاسکتا ہے۔ اگر تعمیر بڑے پیمانے پر کرنی ہے تو ضروری ہے کہ پہلے ایک مضبوط بنیاد رکھی جائے۔ سورج کی شعاعوں کے ساتھ رنگ برنگی شیشے کی بوتلوں کا حسین امتزاج بڑا جاذب نظر ثابت ہوگا۔ البتہ ان امور کی انجام دہی کے دوران موٹے دستانے پہننا نہ بھولیں اور شیشے کو احتیاط سے استعمال کریں۔

سلوٹوں سے پاک کپڑے چاہئیں تو...

استری سوچ بچار کے خریدیں

یہ تو آپ جانتے ہی ہیں کہ استری کا کام آپ کے کپڑوں کی سلوٹیں دور کرنا ہے۔ ایک تکون سطح کی کلاتھ آئرن جسے فلیٹ آئرن بھی کہا جاتا ہے اسے گرم کرکے استری کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ اس لوہے کی پلیٹ کی مدد سے ہمارے کپڑوں کی سلوٹیں جاتی رہتی ہیں اور جب یہ کپڑے ٹھنڈے ہوں تو نئی اور تازہ شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ گئے وقتوں میں کوئلوں کی مدد سے چلنے والی استریاں خال خال ہی کسی کی گھر میں ہوتی تھیں زیادہ تر خواتین گیلے کپڑے جھٹک کر سکھاتی اور پھر تکیوں کے نیچے کچھ اس طرح سے تہہ لگا کے رکھتی تھیں کہ یہ کپڑے سلوٹوں سے دور ہو جاتے تھے، پھر Box Iron آ گئی یعنی کوئلوں کی استری عام ہو گئی۔ اسٹیل کے ایک خالی کنٹینر میں کوئلے دہکائے جاتے تھے اور یوں گرمائش سے کپڑوں کو شکنوں اور سلوٹوں سے دور کیا جانے لگا۔

آج کل کی جدید استری میں گوناگوں خصوصیات موجود ہیں مثلاً

- اس میں تھرموسٹیٹ درجہ حرارت کو کم یا زیادہ اور برقرار رکھتا ہے۔
- ٹمپریچر کو کنٹرول کرنے کے لئے ایک Dial موجود ہے جس کی مدد سے درجہ حرارت کو کم یا زیادہ کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کو ریشمی لباس پر استری کرنا ہے تو آپ ڈائل کو Silk پر گھما کر متعین کر لیں گی اس طرح کاٹن، لینن وغیرہ سے متعلق نمبر اور تحریر کی مدد سے استری کی خدمات لے سکیں گی۔
- بجلی کا تار Sillicon Ruber سے ڈھکا ہوتا ہے۔
- اگر آپ کی استری بھاپ والی ہے تو اس میں موجود پانی کی بوتل بھاپ تیار کرنے میں مدد دے گی۔
- Stream Burst کا کام کپڑوں تک اسٹیم پہنچانا ہوتا ہے جب استعمال شدہ بٹن دبایا جائے تو اسٹیم کپڑے کی اندرونی سطح کو چھو لیتی ہے۔
- اسٹیم آئرن میں Cord Control بھی موجود ہے جس میں لگا اسپرنگ محفوظ کر دیتا ہے، آپ کی استری کو آگ اور حادثاتی واقعات سے۔
- جدید استری میں انرجی سیور بھی نصب کئے گئے ہیں جو بجلی کی بچت کرنے میں بے حد مددگار ثابت ہوتے ہیں مثلاً اگر خاتون خانہ 10 سے 15 منٹ تک استری آن کرکے بھول جائیں تو یہ خود بخود بند ہو جائے گی۔

بھاپ والی استری استعمال میں آسان

یہ نئے دور کی استری ہے عام طور پر خواتین سادہ استری کے استعمال کو آسان اور محفوظ ترین انتخاب تصور کرتی ہیں جبکہ یہ استری کی جدید ٹیکنالوجی ہے جو باآسانی استری کرتی ہے اس میں ایک مخصوص Brush لگا ہوتا ہے اس کی مدد سے آپ کپڑوں کو لٹکا کر بھی استری کر سکتی ہیں۔ یہ نرم کپڑے مثلاً جرسی اور کاٹن کے کپڑوں کے لئے بہترین ہے۔ اسے سفر میں بھی ساتھ لے جا سکتے ہیں کیونکہ ہوٹلوں اور اقامت گاہوں میں استری پر اٹھنے والے اخراجات پر اسی طرح قابو پایا جا سکتا ہے۔ کلف زدہ کپڑے بھی بھاپ والی استری سے تیار کئے جا سکتے ہیں۔

الماری استری، جادوئی کمالات

یہ بھی ایک نئی اختراع ہے جس کی مدد سے خواتین کو استری کے مسئلے سے نجات مل سکتی ہے اور وہ اس طرح کہ خواتین اپنے کپڑے ہینگر کرکے اس الماری میں لٹکا دیں۔ استری خود بخود ہو جائے گی۔ کیونکہ اس الماری کے اندر گرم بھاپ کا ایک نظام تشکیل دیا گیا ہے جو نہ صرف کپڑوں کی بدبو دور کرتا ہے بلکہ ان کی سلوٹیں بھی ختم کرتا ہے۔ جب الماری کا درجہ حرارت بڑھتا ہے تو ہینگر میکانکی طریقے سے آگے پیچھے سرکتے ہیں اس طرح سلوٹیں ختم ہو جاتی ہیں۔

احتیاطی تدابیر

اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کے کپڑے شاندار طریقے سے استری ہوں تو تھوڑا سا ابلا ہوا پانی چھینٹوں کے لئے علیحدہ رکھ لیں۔ جہاں محسوس کریں ابلے ہوئے پانی سے چھینٹا دیں۔ شکنیں جلد اور بہت اچھی طرح دور ہوں گی۔

- اگر آپ گہرے اور تیز رنگوں کے کپڑے استری کر رہی ہوں تو انہیں الٹا کرکے استری کریں۔ کپڑوں کا رنگ متاثر نہیں ہوگا۔
- استری کرتے وقت کف کالر کی Crease پر پہلے استری کر لی جائے تو باآسانی تہہ بیٹھ جاتی ہے۔
- اگر آپ کا کپڑا ڈیزائن والا ہے یا کڑھائی والا ہے تو اس پر براہ راست استری نہ کریں بلکہ کپڑا رکھ کر استری کریں۔
- بعض دفعہ کپڑے کی سلائی میں دھاگے کا کھنچاؤ محسوس ہوتا ہے ایسے کپڑوں کو پانی میں کاٹن کے ٹکڑے کو بھگو کر کھنچاؤ والی پٹی یا سلائی پر لگا کر یعنی گیلا کرکے استری کی جائے، تمام سلائی کپڑے پر آسانی سے بیٹھ جائے گی اور کپڑا کھنچا ہوا نہیں رہے گا۔
- بہت زیادہ گرم ہو جانے پر یا نشان آ جانے کی صورت میں پہلے تو استری ٹھنڈی کر لی جائے اس کے بعد پانی میں بیکنگ سوڈے کی کچھ مقدار ملا کر نرم کاٹن سے استری کی صفائی کی جائے۔ تمام نشانات جاتے رہیں گے۔
- کپڑوں کی پلیٹوں پر استری کرنے کے لئے پیپر کلپ لگا کر استری کی جائے، اگر کپڑوں کے درمیان کارڈ بورڈ رکھ کر استری کی جائے تو وہ بھی باآسانی ہو جاتے ہیں۔

کپڑوں پہ لگے داغ مٹائیں کیسے؟

چند آزمودہ ٹوٹکے بتاتے ہیں اس کا حل

شاعر نے صرف ایک چنری کے داغ پر خوبصورت گیت تخلیق کیا جس میں کلاسیکی گائیکی اور موسیقی کی بندش نے اسے مقبولیت بخش دی۔ اس سے ہٹ کر دیکھا جائے تو ہمیں آئے دن مختلف قسموں کے داغوں سے پالا پڑتا ہے۔ کپڑے نئے ہوں یا پرانے، اگر ان پر داغ لگ جائیں تو وہ اچھے نہیں لگتے۔ خاص طور پر چھوٹے بچوں والے گھروں میں یہ مسئلہ عام ہے۔ خاتون خانہ اب آپ پریشان نہ ہوں۔ ذیل میں ہم آپ کو ایسے ہی چند ضدی داغوں کو صاف کرنے کے طریقے بتا رہے ہیں۔

تیل یا چکنائی کے داغ

پان والا چونا اور سفید چاک کا پاؤڈر [illegible] رکھ کر پیسٹ بنا لیں۔ برش کے ساتھ داغ پر موٹا موٹا لیپ کر دیں اور سوکھنے پر دھو لیں یا ٹیلکم پاؤڈر، میدہ یا آٹا ڈال کر تھوڑی دیر پڑا رہنے دیں۔ تھوڑی دیر بعد دوسرا کپڑا یا بلاٹنگ پیپر اس داغ پر رکھ کر استری کریں۔ داغ پر براہ راست استری سے گریز کریں ورنہ داغ پکا ہو جائے گا۔

چائے کے داغ

چائے کے داغ پر نمک لگا کر فوراً دھو لینا صحیح ہے مگر نمک جذب کرنے کا انتظار ضرور کیجئے۔ اگر ہو سکے تو فوراً سپاگیل دیں اور دس منٹ بعد نیم گرم پانی سے دھولیں۔

پین کی سیاہی کے داغ

پین کے داغ دور کرنے کے لئے اس پر ہیئر اسپرے کریں اس کے بعد دھولیں۔

مہندی کے داغ

پان والے چونے کا پیسٹ بنا کر مہندی کے داغ پر لگائیں اور جب سوکھ جائے تو برش سے [illegible] کر دھولیں۔ کپڑے کا رنگ نہ خراب ہوتا ہو تو لیموں اور سرکہ میں تھوڑا [illegible] ملا کر داغ پر لگائیں اور تیز دھوپ میں کپڑا رکھیں۔ داغ مٹ جائے گا۔

پان کے داغ

پنساریوں کی دکان سے رنگ کاٹ لے کر اس سے داغ والی جگہ دھونے سے رنگ کٹ سکتا ہے مگر اس کی مقدار معمولی ہو تو بہتر ہے اور بڑی احتیاط کی ضرورت ہے۔ اگر لیموں کا رس ملا جائے تو داغ ہلکا ہو جائے گا۔ اگر کوئی ایسا کپڑا ہے جو آپ کے لئے بڑی اہمیت رکھتا ہے تو پھر مرغی یا کبوتر کی بیٹ برش سے [illegible] کے بعد دھونے سے پان کا داغ فوراً غائب ہو سکتا ہے۔

کاسمیٹکس کے داغ

ایسے داغ گلیسرین سے صاف ہو سکتے ہیں۔ لپ اسٹک کے داغ ٹوتھ پیسٹ ملنے سے صاف ہو جاتے ہیں۔

رنگ کے داغ

دہی کی چھاچھ میں رنگ والا حصہ ڈبو دیں۔ تھوڑی دیر بعد دھولیں یا ڈیٹرجنٹ ایسڈ سے صاف کیا جا سکتا ہے۔

اپنی پالک خود اگائیں

پالک گوشت اور پکوڑوں کے لئے بازار نہ جائیں

پالک صرف Popey the sailorman ہی کی مرغوب سبزی نہیں۔ بڑے اور کچھ بچے بھی شوق سے کھا لیتے ہیں۔

یہ فولاد اور کیلشیم سے بھرپور سبزی ہے۔ گھر میں بوئی جائے تو بہت جلد بڑھتی ہے۔ آپ موسم بہار اور سردیوں میں بھی کاشت کر سکتے ہیں یعنی جولائی سے نومبر تک اس کی بہترین بوائی ہو سکتی ہے۔

پالک کی یوں تو کئی اقسام ہیں لیکن سندھی اور دیسی زیادہ تر استعمال کی جاتی ہے۔ دیسی پالک ہمیں سال بھر مل جاتی ہے، چنانچہ آپ اس کے بیج نرسری سے حاصل کر سکتے ہیں۔ پالک کو بیک وقت سایہ اور دھوپ درکار ہوتے ہیں البتہ زیادہ درجہ حرارت اس کے لئے نقصان دہ ہو سکتی ہے۔

آیئے پالک کی بوائی کریں

کسی چوڑے برتن، ٹرے یا لکڑی کے کریٹ کو بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس میں کھاد ڈالتے ہوئے ناریل کے بالوں کا بھورا شامل کر دیا جائے تو اس مٹی میں پانی کا نکاس بہتر طریقے سے ہوگا۔ پالک کا پودا چھوٹا ہوتا ہے اور اس کی جڑوں کو بڑھنے کے لئے زیادہ گہرائی بھی درکار نہیں ہوتی، البتہ اسے بڑھنے کے لئے چوڑی اور کشادہ جگہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

پالک کی اچھی نشوونما کے لئے تیزابی مٹی بہتر رہتی ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ پالک اگانے سے پہلے مٹی میں تھوڑا سا چونا بھی شامل کر دیا جائے تاکہ یہ مٹی میں جذب ہو جائے۔

نامیاتی اور نائٹروجن کھاد دونوں ہی موزوں ہو سکتی ہیں۔ کھاد ڈالتے ہوئے مٹی سے پتھر وغیرہ نکال کر اسے اچھی طرح بھربھرا کر لیں۔ موسم بہار کے 4 سے 6 ہفتوں بعد اور موسم سرما سے چھ سے آٹھ ہفتے قبل اس کی بوائی بہتر رہتی ہے۔ مٹی میں دو انچ کے فاصلے اور آدھا انچ گہرائی میں پالک کے بیج بو دیں۔

اگر آپ نے چھوٹی جگہ میں بیج بوئے ہیں تو انہیں پھوٹنے کے بعد کشادہ جگہ میں منتقل کر دیں تاکہ وہ بغیر کسی رکاوٹ کے بڑھ سکیں، اس پودے کی جڑیں کمزور ہوتی ہیں اس لئے بہتر ہوگا کہ اسے ایک ہی بڑے برتن میں اگایا جائے تاکہ منتقل نہ کرنا پڑے۔

پانی کب دیں

بیج بونے کے بعد ایک انچ خشک گھاس پھوس یا کمپوزٹ کی تہہ لگائیں لیکن اسے دبانے سے گریز کریں۔ اب اسے فوارے سے پانی دیں، اس کی مٹی کو خشک نہ ہونے دیں بلکہ اسے نم رکھیں۔ پانی کی مقدار کا انحصار موسم پر بھی ہوتا ہے۔

پالک کے لئے بہت زیادہ گرم موسم نقصان دہ ہوتا ہے اس لئے اسے سائے میں رکھا جاتا ہے۔ اگر آپ کا پودا آہستگی سے بڑھ رہا ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اسے مزید نائٹروجن درکار ہے۔ آپ دیکھیں گی کہ چند ہفتوں میں اس کے پتے بڑھنا شروع ہو جائیں گے۔ جب اس کے پتے تین سے چار انچ بڑے اور دو سے تین انچ چوڑے ہو جائیں تو انہیں کاٹ لیں، یاد رکھیں کہ اگر درجہ حرارت بڑھا ہوا ہو اور سورج 14 گھنٹے رہتا ہو تو ایسے موسم میں پالک بونے سے پودا لمبا ہوگا اور اس میں چھوٹے چھوٹے پھول اگنا شروع کریں گے اور اس کی پیداوار متاثر ہوگی۔

درجہ حرارت زیادہ ہو تو اس موسم میں پالک کے پتے ترش ذائقہ دیتے ہیں۔

نئے ریستوران COTE ROTIE چلیے

''کھانے محبت کے سفیر ہوتے ہیں'' شیف فہیم جعفر

COTE ROTIE یہ ہے عروس البلاد کراچی کا نیا ریسٹورنٹ جسے Alliance Francais فرانس کے کلچر سینٹر کے احاطے میں قائم کیا گیا ہے۔ شیف فہیم جعفر ایک عرصے سے مختلف ریسٹورنٹس میں مصروف کار رہے ہیں۔ اپنے کیریئر کا آغاز کراچی کے مشہور ریسٹورنٹ Okra سے کرنے والے فہیم نے یہاں بھی اپنی فہم و فراست کا ثبوت دیا ہے۔ شہر کے قلب یعنی کلفٹن میں واقع فرانس کے کلچرل سینٹر میں ایک مختصر رقبے پر ذائقہ دار کھانوں کے مرکز کے قیام کے بعد وہ کتنے پرامید ہیں اور کس قدر انتخاب پسند شیف ہیں، آیئے ان سے گفتگو کر کے پتہ لگاتے ہیں...

''Okra سے یہاں تک کا سفر کیسا رہا؟ پیچھے مڑ کر دیکھتے ہیں تو اپنی ترقی کو کیسا محسوس کرتے ہیں؟''

''Okra میرا خاندان ہے۔ یہاں میں نے ایاز خان سے پکانا بھی سیکھا۔ ریسٹورنٹ کے ماحول میں جمالیاتی انفرادیت کے گر بھی سیکھے اور ہر نئے دن کو اپنے لئے چیلینجنگ پایا۔ میں نے بہت کچھ سیکھا اپنے ساتھیوں کے رویوں، پیشہ ورانہ ہنرمندی سے اور نئے ذائقوں کی تشکیل کی مدد سے کاؤنٹس کو متاثر کرنے کا ایسا خاص جوہر جو شاید کسی اور جگہ اتنی رفاقت میں نہ سیکھ پاتا۔ میں اپنے ریسٹورنٹ کے افتتاح کے لئے بھی ایاز خان کو یہاں لایا اور میں ان کا مشکور ہوں کہ انہوں نے مجھے ذاتی ریسٹورنٹ بنانے کا موقع دیا۔

Cote Rotie میرا خواب تھا جو پورا ہوا''۔

''ملک کے حالات کیا اس قابل ہیں کہ نئے انویسٹرز کھانوں کی تجارت میں کامیابی حاصل کرلیں؟''

''بے شک حالات تصوراتی حد تک مطمئن کرنے والے نہیں، اس کے باوجود نئے اور منفرد تخیل کے ساتھ کراچی کے کلفٹن اور ڈیفنس میں لاتعداد نئے ریسٹورنٹس کھل رہے ہیں، اصل میں انسان ہر بار نیا تجربہ کرنا چاہتا ہے۔ وہ نئے نئے ذائقوں سے متعارف ہونا چاہتا ہے۔ اسے اچھوتے خیالات، ذائقہ دار کھانے، گھر سے نکلنے پر مجبور کردیتے ہیں، یہی ریسٹورنٹس کی کامیابی ہے۔ نیا بزنس سرمایہ کاری کے بعد پنپنے اور پھلنے پھولنے کے لئے وقت چاہتا ہے۔ ہماری مشقت دونوں محاذوں پر ایک رفتار سے جاری رہتی ہے۔ سرمایہ واپس آنے کا تصور بھی خواب ہوتا ہے جسے تکمیل اسی صورت میں ملتی ہے جب ہماری ڈشز اور مینیو کھانے والوں کو پسند آتی ہیں ورنہ ہم ناکام ہیں''۔

''فہیم صاحب آپ ہمیں کیا تجویز دیں گے، ہم کیا چیز Order کریں؟''

''آپ اسٹارٹر میں گرلڈ کیل سلاد، چکن فنگرز، سویٹ پوٹیٹو (شکر قند) کے ساتھ اور آوا کاڈو ٹارٹائن طلب کیجئے۔ آپ یقیناً اس صحت بخش انتخاب کو پسند کریں گی''۔

شیف اپنے کاروباری دوستوں کے ساتھ مصروف گفتگو ہیں اور ہم انتظامیہ کو آرڈر دے رہے ہیں۔ امید قوی ہے کہ Okra جیسا کھانوں کا اسلوب یہاں بھی وضع ہوگا۔ مثال کے طور پر ہم نے Thin Crust Pizza آرڈر دیا جسے باداموں اور گوبھی کے Base سے تیار کیا گیا تھا اور یہ ٹاپڈ کیا گیا تھا ٹماٹروں اور بینگن سے۔ اس پزا میں پنیر کا ذائقہ خوشگوار احساس دے رہا تھا۔ چکن فنگرز کرنچی بھی تھے اور کرسپی بھی جو ظاہر ہے کہ حس ذائقہ کو کیسے نہ بھاتے۔

اوپن سینڈوچز میں Rye Bread استعمال کی گئی ہے۔ یہ ہم ذکر کررہے ہیں آوا کاڈو ٹارٹائن جسے فیٹا (نرم سفید پنیر) اور پودینے سے آراستہ کیا گیا ہے۔ یہ بھی ہلکی پھلکی مگر بے حد ذائقہ دار ڈش ہے۔ ہم دو افراد نے ایک پلیٹر سے جی بھر کے کھالیا اس کے معنی یہ ہوئے کہ شیف نے مقدار پر بھی کوئی بڑا سمجھوتہ نہیں کیا ہے۔ ہمارے دو ساتھی جو ذرا دیر میں ریسٹورنٹ پہنچے ان کا انتخاب بٹر ملک فرائیڈ چکن سینڈوچ تھے۔ ان کے تجربے کے مطابق اس ڈش میں Honey Mustard Vinaigrete کا ذائقہ بے حد دلفریب ہے۔ یہ سینڈوچ Ciabatta Bun کے ساتھ پیش کئے گئے تھے جو ریسٹورنٹ اپنے لئے خود بیک کرتا ہے۔ اسٹیک کو ہمیشہ Juicy ہونا چاہئے ورنہ وہ ذائقے میں متاثر نہیں کرتی۔ شیف فہیم نے سرخ گوشت کے شائقین کے لئے نہایت مہارت سے مصالحے میرینیٹ کر کے ذائقے کو برقرار رکھنے کی کوشش کی ہے۔

شیف کا کہنا ہے کہ انہوں نے Okra میں اپنی روٹیاں (Wraps) اور Bun بنا کے ڈشز تیار کرنے کی فلاسفی اپنائی تھی جو بے حد مقبول ہوئی اور جسے شائقین نے بار بار سراہا۔ یہاں بھی اسی تجربے کو دہرایا جارہا ہے۔

میٹھے میں کیا ہے؟

ریستوران ریویو ہو اور میٹھے کی بات نہ ہو یہ تو ممکن ہی نہیں۔ یہاں ہم اپنے قارئین کو بطور خاص Flourless Almond and Coconut Cake چکھنے کا مشورہ دیں گے جس کی شہرت انٹرنیٹ کے ذریعے زبان زد عام ہوچکی ہے۔ اگر بچے آپ کے ہمراہ گئے ہوں تو وہ اس کیک کے علاوہ چاکلیٹ ٹارٹ کو بھی پسند کریں گے۔ کریمی چاکلیٹ پر کرنچی بسکٹ کا کرسٹ کا بہترین امتزاج آپ کی پلیٹ تک آئے گا جسے آپ چکھتے چکھتے ہی آخری نوالے تک کھا کے محظوظ ہوں گے۔ اگر آپ کے حصے میں ایک نوالہ بھی آئے تو آپ حیرت زدہ رہ جائیں گے۔

Cote Rotie میں کھانا کھانا کامیاب اور خوش کردینے والا تجربہ رہا۔ کھانے کا معیار، اوپن کچن میں کھانا پکتے دیکھنے کی سہولت اور تجربہ دونوں ہی یادگار رہے۔ باہر کھانے کے لئے جاتے وقت دوستوں اور احباب کی رائے ضرور لے لینی چاہئے کیونکہ ہر ریسٹورنٹ صحت بخش کھانے مہیا نہیں کرتا اور اگر آپ پکانے اور کھانے کی پیشکش کے اسلوب سے واقف ہوں تو بھی اس ریسٹورنٹ کے شیف سے ضرور رابطہ کرنے کی کوشش کریں کہ وہ پیشہ ورانہ بنیادوں پر کس قدر ہنرمندی کا مظاہرہ کرتا ہے اور اصل میں صحت بخش کھانے تیار کرنے میں رغبت رکھتا بھی ہے یا نہیں؟ بلاشبہ شیف فہیم جعفر کا ریسٹورنٹ کراچی کے کھانوں کی مارکیٹ میں اہم اضافہ ہے۔

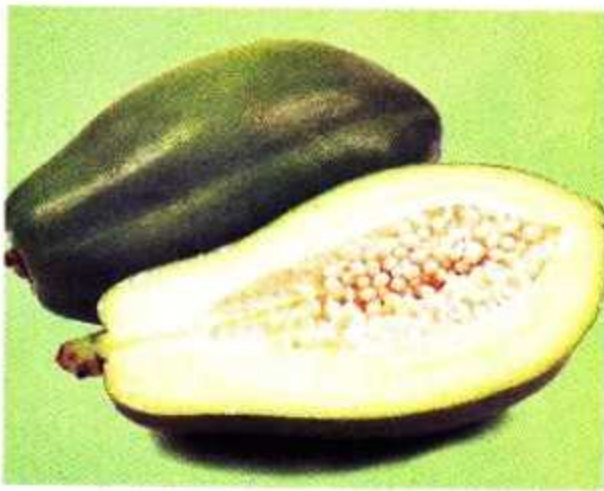
کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

بڑی عید کے موقع پر فریز کئے ہوئے گوشت کو پکانے میں دشواری ہوتی ہے اور کبھی تو جو گوشت پکانا ہو اسے تلاش کرنے میں بھی مشکل ہو جاتی ہے۔ جمنے کے بعد سب ایک جیسا معلوم ہوتا ہے۔ آپ سے رہنمائی کی درخواست ہے؟

مریم ولید... کوٹری

یہ مسئلہ اکثر بہنوں کو درپیش رہتا ہے۔ آپ سے درخواست ہے کہ جس وقت گوشت فریز کیا جائے اس وقت چند باتوں کا خیال رکھئے۔ پہلی بات تو یہ کہ گوشت کو اچھی طرح دھوکر پانی نچڑ جانے تک چھلنی میں ہوادار جگہ پر رکھیں۔ اب شامی کباب، کوفتے، بوٹی وغیرہ کے لئے گوشت علیحدہ کرلیں اور ایک مرتبہ کی ضرورت کے مطابق پلاسٹک بیگ میں پیک کرلیں۔ ہر پیکٹ پر پرمننٹ مارکر سے لکھ دیں کہ یہ کس ہانڈی کے لئے ہے جیسے قورمہ، بریانی یا شامی کباب۔ کیونکہ عموماً ان کے لئے مختلف قسم کا گوشت استعمال ہوتا ہے مثلاً پلاؤ، بریانی بنانے کے لئے گوشت کی پسند کی جاتی ہے۔ شامی کباب کے لئے روکھا گوشت درکار ہوتا ہے۔ اب ان پیکٹس کو فریز کیجئے۔ اگر ہم بہت منظم طریقہ سے مینیو ترتیب دیتے ہیں یعنی پہلے سے اندازہ کرلیں جیسے کہ پہلے قورمہ پکے گا اس کے بعد بریانی پھر کباب تو اسی ترتیب سے گوشت کے پیکٹ فریزر میں رکھیں۔ اس طرح جمے ہوئے مطلوبہ گوشت کے تلاش کرنے کا مرحلہ بھی آسان ہوجائے گا۔

کچا پپیتا پیسنے میں کافی دشواری پیش آتی ہے اور اکثر یہ کڑوا بھی ہوجاتا ہے کیا اسے پیسنے کی کوئی خاص ترکیب ہوتی ہے۔ اسے فریز کرنے کا طریقہ بھی بتادیں؟

مہوش حکیم... حیدرآباد

گوشت میں گلاوٹ لگانے کے لئے کچا پپیتا پیسنے سے پہلے سالم دھوکر پانی میں بھگودیں۔ اب مل کر اچھی طرح صاف کریں اور لمبائی کے رخ درمیان سے کاٹ کر اسی طرح لمبی قاشیں کاٹیں اب ہر قاش کی اندرونی جانب سے بیج اور سفید جھلی کو علیحدہ کردیں۔ یہ دونوں بہت کڑوے ہوتے ہیں اگر یہ پپیتے کے ساتھ پس جائیں تو اس میں بھی کڑواہٹ پیدا ہوجاتی ہے لہٰذا انہیں احتیاط سے علیحدہ کرنا بہت ضروری ہے۔ اور بلینڈر میں تھوڑے سے پانی کے ساتھ باریک پیس لیں مزید بہتر نتائج حاصل کرنا چاہیں تو بلینڈر میں پانی کے ساتھ ایک ٹیبل اسپون کوکنگ آئل بھی شامل کردیں۔ بہتر یہ ہوگا کہ پیسنے کے بعد چھوٹی چھوٹی پلاسٹک کی تھیلیوں میں 1 کلو کی گلاوٹ (جس کی مقدار 2 کھانے کے چمچے پسا ہوا پپیتا ہوتی ہے) کے مطابق فریز کردیں۔ جتنا گوشت ہو مثلاً دو کلو کے لئے 2 پیکٹ کے تناسب سے فریزر سے باہر چند منٹ ہوا میں رکھیں اور پھر براہ راست گوشت میں ملا کر اسے گلاوٹ لگائیں۔ اس مقصد کے لئے پکا ہوا پپیتا جو کہ زرد رنگ کا اور میٹھا ہوتا ہے اس کا استعمال بھی بہت بہترین نتائج دیتا ہے اسے بھی کچے پپیتا کی طرح بغیر چھلکا اتارے بیج اور جھلی صاف کرنے کے بعد پیس کر اسی تناسب سے استعمال کیا جاتا ہے یعنی ایک کلو گوشت کی گلاوٹ کے لئے دو کھانے کے چمچ شامل کریں۔

فریز کئے ہوئے گوشت کے پیکٹ آپس میں جڑ کر چپک جاتے ہیں فریزر سے نکالنا مشکل ہوجاتا ہے اس مسئلہ کا کیا حل ہے؟

عنایہ زوہیب... دادو

اس مسئلہ کا حل یہ ہے کہ چھوٹے سائز کے پیکٹ بنائیں اور موٹے گیج کے پلاسٹک کے بیگ استعمال کریں۔ پیکٹ بنا کر کپڑے سے ان کی اوپری سطح خشک کرلیں اور ایک تھالی یا ٹرے میں انہیں برابر برابر ترتیب سے رکھ کر ان پر سفید سوفٹ ڈرنک چھڑک دیں اور پھر فریز کردیں۔ پیکٹ آپس میں نہیں جڑیں گے البتہ بجلی کی فراہمی زیادہ دیر کے لئے منقطع ہوجانے کی صورت میں گوشت میں موجود نمی جو کہ برف بن گئی تھی وہ پگھلنے لگتی ہے۔ لائٹ آنے کے بعد یہ نمی برف کی شکل اختیار کرلیتی ہے جسکے باعث پیکٹ آپس میں جڑ جاتے ہیں۔ موٹے گیج کے پلاسٹک بیگ اور چھوٹے پیکٹ اس مسئلہ پر قابو پانے کے لئے بہترین ہیں۔

مجھے دعوتوں کے کھانے پکانے کے لئے بہت ساری ادرک چھیل کر پیسنی ہے، پیسنے کا عمل تو بلینڈر کی مدد سے آسان ہوجاتا ہے آپ کے مشورے کے مطابق کوکنگ آئل اور پانی ملا کر پیستی ہوں لیکن اتنی ادرک چھیلنے کا مرحلہ بے حد دشوار ہوتا ہے کیا اسے اچھی طرح دھوکر چھلکوں کے ساتھ پیس لوں؟

عروسہ غیور... رحیم یار خان

مشورے پر عمل کرنے کا بہت شکریہ جہاں تک مع چھلکوں کے ادرک پیسنے کا سوال ہے تو اس سے گریز ہی کریں تو بہتر ہے کیونکہ چھلکوں میں جراثیم بہت بڑی تعداد میں موجود ہوتے ہیں جو کہ ظاہر ہے بیماریوں کا سبب بن سکتے ہیں۔ ادرک چھیلنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ پہلے ہر سبزی کی طرح اسے بھی بھگو کر اچھی طرح دھولیں اور چھلنی میں

رکھ کر خشک ہونے دیں۔ اب ایک اسٹیل کا چائے کا چمچ لے کر اس کی مدد سے ادرک چھیلیں۔ اس مقصد کے لئے چمچے کا کٹوری والا حصہ اپنے ہاتھ سے انگوٹھے کی جانب رکھئے اور بغیر وقت اور تھکان کے جتنی چاہیں ادرک چھیلیں بہت آسانی کے ساتھ جلد ہی تمام ادرک چھل جائے گی اور اس ترکیب سے ادرک ضائع بھی نہیں ہوتی۔ چمچے کی مدد سے کھرچ کھرچ کر چھلکا اتاریں۔ بہت سہل اور آزمودہ طریقہ ہے۔

کبابوں کے لئے خشخاش پیسنے کا طریقہ بتادیں۔ میں جب بھی خشخاش پیستی ہوں اس میں دانے رہ جاتے ہیں؟ حبیبہ شیخ... ملتان

خشخاش کو دھو کر بھگو دیں، آدھ سے ایک گھنٹہ کے بعد اسے شمشو کرلیں اس کا طریقہ یہ ہے کہ دو عدد کانچ یا ایلومینیم کے پیالے لے کر ان میں سے ایک میں بھیگی ہوئی خشخاش انڈیل دیں۔ اس طرح کہ اس کی سطح سے کسی قدر اوپر تک پانی موجود ہو بالکل لباب نہ بھریں۔ اس پیالے میں موجود خشخاش کو ہلکا ہلکا اوپر سے اپنی جانب ہلاتے ہوئے دوسرے پیالے میں آہستہ آہستہ انڈیلتی جائیں جب تمام خشخاش جو کہ پھول کر پانی کی سطح کے قریب موجود تھی دوسرے پیالے میں منتقل ہوجائے گی تو آپ دیکھیں گی کہ پہلے والے پیالے کی تہہ میں کچھ مٹی، کنکر اور خراب خشخاش جو کہ بھگونے پر نہیں پھولی وہ سب موجود ہیں انہیں پھینک کر پیالہ دھولیں۔ اس عمل کو کم از کم تین مرتبہ دہرائیں یا جب تک پہلے پیالے کی تہہ میں کنکر نکلنا بند نہ ہوجائیں دہراتی رہیں۔ اب چائے کی چھلنی یا آٹا چھاننے والی چھلنی میں چھان کر کچھ دیر اسی میں رہنے دیں اور بہتر ہوگا کہ سل پر باریک پیس لیں یا پھر دیگر مصالحوں کے ساتھ کوئی گرائنڈر میں پیس لیں لیکن یہ سل بٹہ یا پھر کونڈی کی مدد سے پیسیں تو زیادہ بہتر ہے۔

باربی کیو کے دوران بوٹیاں سخت اور خشک ہوجاتی ہیں۔ کبھی تو جل جاتی ہیں لیکن گلتی نہیں۔ امید ہے آپ ہمیشہ کی طرح کوئی آسان سا حل ضرور بتائیں گی؟ شمع کرمانی... فیصل آباد

جی ہاں! کیوں نہیں۔ دراصل باربی کیو کے مصالحہ جات تو آپ اپنی پسند سے شامل کرسکتی ہیں بعض لوگ پیکٹ کے مصالحے بھی استعمال کرتے ہیں لیکن باربی کیو کی اصل لذت اس کے پکانے کے طریقہ پر منحصر ہے جیسا کہ آپ نے لکھا ہے کہ بوٹیاں خشک اور سخت ہوجاتی ہیں۔ اس کی وجہ تیز آنچ پر باربی کیو کرنا ہے ہمیشہ کوئلوں کی ہلکی سی آنچ پر سینکا جائے تو بوٹیاں نرم رہتی ہیں۔ تیز آنچ اور دیر تک سیخوں کو پکاتے رہنے سے ان میں موجود گوشت کے عرقیات جن میں بلاشبہ مصالحہ جات کا ذائقہ بھی شامل ہوتا ہے سب جل کر خشک ہوجاتے ہیں اور کباب یا بوٹی جو بھی تیار کی جائے بے مزہ، خشک اور سخت ہوجاتی ہیں۔ نیز بار بار سیخوں کا رخ پلٹنے سے بھی باربی کیو کا معیار کم ہوجاتا ہے لہٰذا پہلی مرتبہ جس رخ پر سیخوں کو انگیٹھی پر رکھا جائے اسی رخ پر اتنی دیر ہلکی آنچ پر پکنے دیں کہ وہ سنہری مائل سرخ ہوجائیں۔ اب رخ کو تبدیل کیجئے اور محض دو ڈھائی منٹ یا اتنی دیر سینکیں کہ دوسری جانب سے بھی تھوڑا سنہری مائل رنگ آجائے۔ یاد رہے کہ پہلی مرتبہ میں اس عمل میں کچھ وقت لگتا ہے جبکہ سیخوں کا رخ پلٹنے کے بعد چونکہ گوشت پک چکا ہوتا ہے اور اس کا درجہ حرارت بھی بڑھ جاتا ہے اس لئے بہت ہی کم وقت میں یہ سنہری ہوجاتا ہے۔ اگر فوراً انگیٹھی سے نہ اتارا جائے تو تمام ذائقہ اور نمی ضائع ہوجاتی ہے اور کباب وغیرہ بے ذائقہ، سخت اور خشک ہوجاتے ہیں۔ پکانے والوں کو محسوس ہوتا ہے کہ یہ گل نہیں سکے اور وہ انہیں مزید پکاتے ہیں اسی لئے گھر کے باربی کیو کا وہ معیار نہیں ہوتا جو کہ ہونا چاہئے جبکہ گلاوٹ لگے ہوئے گوشت کو گلانے کی ضرورت بھی نہیں ہونی چاہئے۔ درست طریقہ سے گلاوٹ لگایا ہوا گوشت کوئلوں کی ہلکی آنچ پر بہت جلد تیار ہوجاتا ہے، بہتر یہ کہ اوپر دیئے گئے طریقہ پر عمل کیا جائے۔ آخر میں ایک اور ٹپ پیش خدمت ہے وہ یہ کہ کباب بوٹی جو بھی بنائیں سیخوں میں پرو کر فوراً آنچ پر نہ رکھیں بلکہ ان کو کم از کم پندرہ بیس منٹ ہوادار جگہ پر پنکھے میں رکھیں پھر باربی کیو کریں۔ آپ آزمالیں اس چھوٹی سی ترکیب سے کتنے بہترین نتائج حاصل کئے جاسکتے ہیں۔

اگر زیادہ لہسن پیس کر رکھا جائے تو کبھی کبھار بچ جاتا ہے اور خراب ہونے لگتا ہے کیا اس کا کوئی حل موجود ہے؟ شفق یاسین... لاہور

اس کا حل یہ ہے کہ اگر آپ کو اندازہ ہوجائے کہ لہسن ضرورت سے زیادہ بچ گیا جو کہ چند دنوں میں استعمال کرلینا ممکن نہیں ہے تو اسے آئس کیوب کی ٹرے میں جمالیں اور پھر ٹرے سے نکال کر ایئر ٹائٹ ڈبے یا موٹے گیج کے پلاسٹک بیگ میں فریز کرلیں۔ حسب ضرورت کیوبز نکالیں اور ہانڈی تیار کرلیں۔ لہسن پیس کر فریج میں رکھنا ہو تو اس میں تھوڑا پانی، کوکنگ آئل، نمک اور تھوڑا سا سفید سرکہ شامل کرلیا کریں دیر تک خراب نہیں ہوتا۔ پسے ہوئے لہسن میں اسٹیل یا کسی بھی دھات کا بنا ہوا چمچہ نہ ڈالیں۔ پلاسٹک کا چمچہ بہتر ہے۔

Tip of the Month Contest کے نتائج

ونر ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن نائیلہ وحید (کوئٹہ) نے حاصل کی
جس ڈنڈی پر لہسن کے جوئے لگے ہوئے ہوتے ہیں، اسے ضائع کرنے کے بجائے بکرے
یا گائے کا گوشت پکاتے ہوئے ہانڈی میں شامل کردیا کریں، گوشت جلدی گل جائے گا
اس ماہ کے کونٹیسٹ میں آمنہ حسن، سکھر اور ماہین زبیر، ملتان رنر اپ قرار پائیں۔
آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ
کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ۔

Helpline: 0800-32532
Mailing Adress : P.O. Box 3660, Karachi,Pakistan
Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com
Webside : www.daldafoods.com

شوخ وشنگ ماڈل اریبہ حبیب

ماڈل کی عمر مختصر ہوتی ہے مگر...

درخشاں فاروقی

بے شک لوگ ماڈل کا چہرہ اور اس کی مسکراہٹ ہی دیکھتے ہیں لیکن اریبہ کہتی ہیں ''دراصل یہ مکمل چیلنج ہوتا ہے۔ فیشن کی دنیا کا Diva بننا آسان نہیں۔ اس دنیائے رنگ وبو میں وہی ماڈل عمر حیات کے زیادہ دن گزار پاتی ہے جو زیادہ سوشل ہوتی ہے، جس کے بہی خواہوں اور دوستوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے جو میک اپ آرٹسٹ سے لے کر ہیلپر تک سے دوستی استوار رکھتی ہے اور یہ لوگ آپ کی پیشہ ورانہ رہنمائی کیا کرتے ہیں''۔ باتیں شروع ہوئیں اور اریبہ اپنے اگلے شاٹ کے لئے میک اپ درست کرتے ہوئے چاہتی تھیں کہ ہم اور بھی باتیں کریں۔ ہم نے سوچا تو یہی تھا کہ خدا جب حسن دیتا ہے تو نزاکت آ ہی جاتی ہے، مگر یہاں دوسرا معاملہ ہے۔ اریبہ سے مزید کیا باتیں ہوئیں یہاں سے پڑھئے...

''کچھ ابتداء کے بارے میں بتایئے، کیسے آنا ہوا فیشن ماڈلنگ میں؟''

''میں جب گیارہ بارہ برس کی ہوں گی تب سے لباس کے انتخاب میں ماہرانہ مشورے دینے لگی تھی، امی بتاتی ہیں کہ میں ان کے کپڑوں اور دیگر لوازمات میں کپڑے نکالا کرتی تھی اور انہیں صحیح انداز کے کپڑے پہننے کا مشورہ دیا کرتی تھی۔ میں اس وقت سے ماڈل بننا چاہتی تھی۔ بہترین لباس میری کمزوری رہے ہیں۔ میں نے کبھی معیار پر سمجھوتہ نہیں کیا۔ ڈینم کی جینز کی قیمت پر غور نہیں کیا اگر وہ مجھ پر سوٹ کرتی ہے تو پھر مجھے خریدنی ہی ہے۔ اگر اسکیرز اچھے لگتے تو پھر واڈروب میں ہونے چاہئیں۔ مجھے ویسٹرن اسٹائل کے کپڑے زیادہ بھاتے ہیں، پھر مجھے گھر پر والدین اور بھائی بہنوں میں بے حد معاون اور دوستانہ لوگ ملے۔ میری چار بہنیں مجھ سے چھوٹی ہیں جو مجھے بہت اچھے مشورے دیتی ہیں کہ

اپنے کیریئر کو کس طرح سنبھال کے آگے بڑھانا ہے"۔

"اس انڈسٹری میں ماڈل پر تنقید بھی تو ٹھیک ٹھاک ہوتی ہوگی، آپ کا ردعمل کیا ہوتا ہے؟"

"زیادہ تر لوگ مجھے ببلی اور کیوٹ کہتے ہیں مگر میں انڈسٹری کے دوغلے پن سے بخوبی واقف ہوں۔ جب پیٹھ پیچھے غلطیوں کو ہدف بنا کے مذاق اڑایا جاتا ہے تو باتیں میرے کانوں تک بھی پہنچتی ہیں۔ یقین جانیے ریمپ پر واک کرنا آسان کام نہیں جب میرا پہلا شو گولف کلب میں ہو رہا تھا تو اچانک چلتے چلتے میرا ایک جوتا پاؤں سے نکل گیا میں نے جلدی سے دوسرا بھی اتار لیا، لوگ سمجھے کہ میں جوتا اترنے سے بوکھلاہٹ کا شکار ہو جاؤں گی لیکن ایسا کچھ نہیں ہوا۔ میں نے جھٹ سے دوسرا جوتا بھی اتار دیا اور یوں خراماں خراماں چلتی ہوئے آگے بڑھ گئی۔ اگر میں توازن قائم نہ رکھتے ہوئے گر پڑتی تو تماشا بن جاتا، فیس بک پر لوگ مذاق کر رہے ہوتے اور اسے میری کمزوری اور حماقت سمجھتے، تو میں رنگ و نور کی اس دنیا میں گرنے اور سنبھلنے کے راز خوب سمجھنے لگی ہوں"۔

"کیریئر کے آغاز میں جب شہرت ملی تو اسے کیسے Celeberate کیا؟"

"شروع سے میری عادت ہے، جس میگزین یا اخبار میں میری تصویر شائع ہوتی ہے، اس کی کلپنگ کر کے محفوظ کر لیتی ہوں۔ آج بھی جب کبھی بل بورڈ پر کسی تشہیری مہم میں تصویر چھپتی ہے تو اس کے پاس کھڑے ہو کر سیلفی ضرور بنواتی ہوں"۔

"آپ نے ایک بار کہا تھا "پاکستان میں ماڈلنگ کا بہتر تصور نہیں" کیا اب حالات بہتر ہوئے؟"

"نہیں میں اپنے بیان پر آج بھی قائم ہوں۔ ماڈلنگ میں ہزاروں چیزیں آتی ہیں، ہمارے ہاں فیشن شوز، اشیائے خورد و نوش کی تشہیری مہم یا اب سیل فونز کی فیلڈ سامنے آئی ہے۔ لوگ ماڈلز کے کردار پر اب بھی انگلیاں اٹھاتے ہیں اس لئے اس کیریئر میں عزت اور وقار بہت کم ہستیوں کے حصے میں آتا ہے"۔

"پھر مستقبل میں کیا کچھ مزید کرنے کے ارادے ہیں؟"

"میں نے انہی حالات کو دیکھتے ہوئے ایشین انسٹی ٹیوٹ آف فیشن ڈیزائن سے گریجویشن مکمل کر لی تاکہ اپنا لیبل خود ڈیزائن کروں اور کیا ہی بہتر ہو کہ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی کر لوں۔ لوگ سمجھتے ہیں کہ ماڈلنگ میں بہت سارا پیسہ کمایا جا سکتا ہے مگر سچی بات تو یہ ہے کہ اس کیریئر کی عمر بہت ہی مختصر ہے۔ بظاہر شہزادیوں کی طرح سجی سجائی نظر آنے والی ماڈل اپنے ہزار دکھوں کو ایک مسکراہٹ سے چھپائے پھرتی ہے اور یہ بھی ظاہر ہے کہ اس کی زندگی دیکھنے میں شاہانہ نظر آتی ہے مثلاً بہترین لباس، جوتے، بیگز اور جیولری پہنے کسی اور ہی دنیا کی مخلوق لگتی ہے یہ سب مارکیٹنگ کا حصہ ہے، ماڈل تو مسلسل دباؤ میں رہتی ہے۔ مقابلے، رشک، حسد، راستہ روکنا اور ترقی سے خوفزدہ ہونا، یہ سارے رویے برداشت کرنا پڑتے ہیں"۔

"تو کیا اداکارہ زیادہ مطمئن زندگی گزارتی ہے؟"

"بہت حد تک، اسے اس کے کرداروں کے حوالے سے بڑی عزت ملتی ہے۔

> بہترین لباس میری کمزوری رہے ہیں۔ میں نے کبھی معیار پر سمجھوتہ نہیں کیا۔ ڈینم کی جینز کی قیمت پر غور نہیں کیا اگر وہ مجھ پر سوٹ کرتی ہے تو پھر مجھے خریدنی ہی ہے۔ اگر اسنیکرز اچھے لگتے تو پھر واڈروب میں ہونے چاہئیں۔ مجھے ویسٹرن اسٹائل کے کپڑے زیادہ بھاتے ہیں

عورت کے ہر روپ میں اسے عزت ملتی ہے مگر ماڈل بہت جلدی دل سے اتر جاتی ہے۔ لوگ مارکیٹنگ اور سیلز کے تقاضے پورے کرنے کے لئے نوجوان اور نئے چہروں کی ڈیمانڈ کرتے ہیں۔ یہاں ماڈل سینئر ہو جائے تو ٹیلی ویژن پر اداکاری کرنے لگتی ہے کیونکہ پھر کچھ باقی بچتا ہی نہیں۔ ماڈل کی عمر 10 سے 15 برس سے زیادہ نہیں ہوتی اسی لئے یہ چند برس ہی ہیں میرے پاس"۔

"اگر آفر آئے تو اداکاری کریں گی؟"

"نہیں ابھی نہیں، میں ماڈلنگ ہی میں نمایاں کام کرنے کا ارادہ رکھتی ہوں"۔

"انڈسٹری میں اور کیا خرابی محسوس کرتی ہیں؟"

"منافقت کا ہونا اور اتحاد کا نہ ہونا بہت بڑی اخلاقی برائیاں ہیں۔ کہنے کو سب اعلیٰ تعلیم یافتہ ہیں یا کم از کم اچھے اسکولوں سے پڑھ کر آئی ہیں۔ لگائی بجھائی، پیٹھ پیچھے برائیاں کرنا، یہ سب عام ہے"۔

"پیسہ کماتی ہیں تو خرچ کیسے کرتی ہیں؟"

"میرا خیال ہے میں بہت فضول خرچ ہوں، ڈھیروں جوتے، بیگز، کپڑے اور جیولری لیتی ہوں۔ الماریاں چھوٹی پڑنے لگی ہیں۔ امی کی ڈانٹ کھاتی ہوں کچھ دن کے لئے ہاتھ روکتی ہوں پھر کوئی نئی چیز پسند آ جاتی ہے اور دل کے ہاتھوں مجبور ہو جاتی ہوں"۔

"کن ماڈلز کے ساتھ دوستی ہے یا جن کا کام پسند آتا ہے؟"

"بی بی، زوئیلا اور عالیہ زیدی مجھے پسند ہیں۔ ان میں ڈسپلن بھی ہے اور ساتھیوں کی عزت کرنے کا جذبہ بھی ہے"۔

"دیسی کھانوں میں کیا چیز شوق سے کھاتی ہیں؟"

"نہاری اور بریانی"

"تو کیا کچن سے پکی دوستی ہے یا گزارے لائق؟"

"خاصی پکی دوستی ہے اور امی کے ساتھ ساتھ لگی رہتی ہوں، میں اچھا کھانا پکا لیتی ہوں یہ میری امی کی رائے ہے ویسے فیشن ویک کے تینوں دن مجھے امی اپنے ہاتھ کا پکا ہوا کھانا بھیجتی ہیں۔ میری سہیلیاں سی بل، نورے، روبیہ اور سنیتا مارشل بھی کھانے کی بہت شوقین ہیں اس لئے ہم اکثر جب کچھ نہیں کر رہے ہوتے تو کچن سنبھالے ہوتے ہیں۔ باہر بھی خوب کھانے جاتے ہیں۔ ہر نئے ریسٹورنٹ کا پتہ ہم سے پوچھئے، کس جگہ کونسا اچھا کھانا ملتا ہے، نہاری، قورمہ، پزا، حلیم، کباب اور ہانڈیاں غرضیکہ ہم آپ کی رہنمائی کر سکتے ہیں کہ آج کہاں ڈنر کیا جانا چاہئے"۔

"ڈالڈا کا دسترخوان کبھی نظر سے گزرا؟"

"یہ میرے کچن میں مسلسل بسیرا کئے رکھتا ہے۔ نظر سے نہیں دل سے پڑھا جانے والا رسالہ ہے"۔

فن تعمیرات اور ثقافتوں کی نمائندہ جگہیں

تہذیب اور ورثے کی ان مٹ داستانیں

شیخ لطف اللہ مسجد

درخشاں فاروقی

سیر وسیاحت کے ان صفحات میں اب تک آپ نے مشرق وسطیٰ، یورپ، افریقہ اور متعدد ایشیائی ممالک کا تعارف حاصل کیا۔ ان کی اشاعت کا واحد مقصد قارئین کو دنیا کی چیدہ چیدہ خوبصورت جگہوں اور باکمال ثقافتی مراکز سے روشناس کرانا تھا۔ آج ڈالڈا کا دسترخوان پیش کررہا ہے۔ فنون لطیفہ سے چاہت رکھنے والے ان متوالے سیاحوں کے لئے دنیا بھر سے چند مقامات کا تعارف، جو نادر تعمیرات سے متعلق کچھ جاننا چاہتے ہیں۔ آئندہ جب بھی سیر وسیاحت کا ارادہ ہو تو ان مقامات کو دیکھنے کی منصوبہ بندی کی جاسکے تو ملاحظہ کیجیے...

شیخ لطف اللہ مسجد

نقش جہاں اسکوائر، اصفہان، ایران

ایران مغربی ایشیا کا ثقافتی گڑھ رہا ہے۔ گو کہ حضرت امام حسینؓ کے مزار اقدس کی نسبت سے اس ملک کی مذہبی اہمیت حد سے سوا ہے۔ سیاح یہاں اسی مقصد کے لئے زیادہ تعداد میں جاتے ہیں تاہم اصفہان کی شیخ لطف اللہ مسجد بھی اپنے فن تعمیر کے باعث دنیا کی بہترین عمارتوں میں شمار ہوتی ہے لہٰذا زائرین یہاں بھی جاتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ یہ 17 ویں صدی کی پرشکوہ عمارتوں میں سے ایک ہے۔ مسجد کے گنبد میں استعمال ہونے والا نیلا رنگ اور اس پر سونے کے پانی کی پرتیں اسے دن ہی میں نہیں رات میں بھی جاذب توجہ بنائے رکھتی ہیں۔ اس کے مرکزی چیمبر میں بہت شاندار ٹائلیں لگائی گئی ہیں۔ مسجد کے صدر دروازے کے سامنے نہایت نظم ونسق سے دکانیں بنائی گئی ہیں اور کہیں کہیں پتھارے والے بھی کم قیمت اشیاء فروخت کرتے نظر آتے ہیں۔ اس کے گنبد کی نقاشی اس قدر مہین کاری کا نمونہ ہے کہ سیاح محو ہوجاتا ہے۔ مسلم ثقافتی روایتوں اور کامرانیوں کی وارث اس سرزمین پر سیاحوں کے لئے دیکھنے کو بہت کچھ ہے مثلاً شیخ لطف اللہ مسجد ہی کے در و دیوار ایرانی مغلیہ مصوری و خطاطی کے اعلیٰ نمونوں پر مشتمل ہے، بلاشبہ اصفہان، ایران کے خوبصورت شہروں میں سے ایک ہے۔

دلکشا باغ، شالا مار باغ اور نشاط باغ

ہندوستان میں مغل بادشاہوں نے زندگی کے ہر شعبے میں تبدیلی پیدا کی۔ لباس سے لے کر تعمیرات اور نت نئے کھانوں سے لے کر منی ایچر مصوری تک، تاہم یہاں بطور خاص ذکر مغل بادشاہ جہانگیر کا کرتے چلیں، جو ممتاز

نشاط باغ

شالا مار باغ

دلکشا باغ

ہڑپہ

ٹیکسلا

موہن جودڑو

باغبان تھا۔ اسے بڑے بڑے ڈھلوان چبوتروں والے باغ ترتیب دینے میں لطف آتا تھا۔ جہانگیر کو فطرت کی محبت اپنے جدامجد بابر سے ورثے میں ملی تھی اور اس نے ان تینوں باغوں کو معراج کمال پر پہنچادیا۔ لاہور کے نزدیک شاہدرہ میں دلکشا باغ، لاہور اور کشمیر کا شالامار اور نشاط کے علاوہ راولپنڈی کے نزدیک حسن ابدال کے نواحی علاقے میں واہ کا باغ یہ سب اسی کے مرہون منت ہیں۔

موہن جودڑو، ہڑپہ اور ٹیکسلا (پاکستان)

پاکستان صحیح معنوں میں تہذیب کا گہوارہ رہا ہے۔ موہن جودڑو (سندھ)، ہڑپہ (پنجاب) کی تہذیب ظاہر کرتی ہے کہ برصغیر میں آریاؤں کے آنے سے صدیوں پہلے ایک بلند سطح کی تہذیب رواں دواں تھی اس کے بعد ٹیکسلا پہلے بدھ ازم اور بعد میں یونانی تہذیب کا بڑا مرکز بنا۔ لاہور کے عجائب گھر میں گندھارا کے بدھا کے مجسمے آج بھی ایستادہ ہیں۔ اسی طرح پشاور کے عجائب گھر میں بھی قیمتی خزانہ موجود ہے۔ سب سے زیادہ ڈرامائی کھنڈرات اس خانقاہ کے ہیں جو مردان سے 10 میل دور تخت بھائی کے مقام پر خوبصورت لیکن سنگلاخ پہاڑی کی چوٹی پر کھدائی سے ظاہر ہوئے۔ یہ کھنڈرات غالباً دوسری سے پانچویں صدی عیسوی کے ہیں۔ علاوہ ازیں Kanishka بادشاہ کا پگوڈا ہے جو پشاور کے نواحی علاقے میں واقع ہے۔ پیتل کی ایک صندوقچی جس پر کنشک کا نام نقش ہے یہیں ملی تھی اور آج یہ ہمارا قیمتی ورثہ ہے۔

سوئٹزرلینڈ کی Gotthard Tunnel
57 کلومیٹر طویل سرنگ، فن تعمیر کا اچھوتا پہلو

یہ دنیا کی طویل اور گہری ریل سرنگ ہے، جہاں 250 کلومیٹر فی گھنٹے کی رفتار سے ٹرینیں گزرتی ہیں۔ سوئٹزرلینڈ فطرتی حسن کے اعتبار سے جنت نظیر جگہ ہے۔ یہ سرنگ 17 برس میں مکمل ہوئی اور حالیہ جون 2016ء میں اس کا افتتاح ہوا ہے۔

سوئٹزرلینڈ گوتھارڈ ٹنل

گوتھارڈ کے پہاڑی سلسلے کے نیچے سے گزرنے والی دوشاخہ سرنگ 57 کلومیٹر طویل ہے۔ سوئٹزرلینڈ کا کہنا ہے کہ اس سرنگ کے باعث پورے یورپ میں مال بردار ٹرانسپورٹ کے شعبے میں انقلابی تبدیلی آئے گی اور وہ سارا سامان جو اس وقت سالانہ دس لاکھ لاریاں ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچاتی ہیں وہ ٹرکوں کے بجائے اب ٹرینوں کے ذریعے بھیجے جاسکیں گے۔ گوتھارڈ ٹنل کی تعمیر مکمل ہونے سے جاپان کی 53.9 کلومیٹر طویل سیکان ریلوے سرنگ دوسرے نمبر پر آگئی ہے جو اس سے قبل طویل ریل سرنگ کا اعزاز رکھتی تھی۔ اسی طرح انگلستان کو فرانس سے ملانے والی 50.5 کلومیٹر طویل چینل ٹنل اب تیسرے نمبر پر ہے۔ حال ہی میں منعقدہ افتتاحی تقریب میں جرمنی کی چانسلر انجیلا مرکل، فرانس کے صدر فرانکواں ہولاند، اٹلی کے وزیراعظم میتیو رینزی اور آسٹریا کے چانسلر کرسیان کرن شامل تھے۔

اس نئی سرنگ سے نہ صرف الپائن کا ماحول زیادہ صحت بخش ہوجائے گا بلکہ معاشی فوائد بھی حاصل ہوں گے۔ یورپی سامان خواہ وہ ہالینڈ کے لئے اطالوی زیتون کا تیل ہو یا جرمن کاریں ہوں، انہیں اب آلپس کے پہاڑی سلسلے سے نہیں گزرنا پڑے گا۔ اب اس سرنگ کے راستے یہ تمام چیزیں زیادہ تیزی، زیادہ محفوظ حالت اور سستی قیمت پر روانہ کی جاسکیں گی۔ یہ ٹرین مسافر بردار بھی ہے۔ سوئس بینک کریڈٹ سوئس نے کہا ہے کہ سرنگ کی تعمیر سے معاشی فوائد تو حاصل ہوں گے ہی مگر ساتھ ہی ساتھ سیاحت میں اضافہ بھی شامل ہے۔

غرضیکہ ہمارا پاکستانی کلچر اور تہذیب ہو یا دنیا کے دوسرے ممالک کی ثقافت، عہد حاضر میں ہر انسان کی آرزو ہے کہ وہ ایک ایسی دنیا بھی دیکھے جو مادی، تجارتی اور ایٹمی اجارہ داری سے مبرا ہوں اور جہاں رنگا رنگ ثقافتیں امن و آتشی سے رہتی ہوں۔ کہیئے ہمارے آج کے سیروسیاحت کے صفحات کیسے لگے؟

"دھکے، گھونسے، تھپڑ، ٹھوکر، لاتیں کھانے اور طعنے گالیاں ہی سنی تھیں، تم ڈاکٹر کیوں نہیں۔ پڑھی لکھی ہو کر بھی شوہر کی فرمانبرداری نہیں غلامی کرنی تھی تو پھر کالج جانے کی کیا ضرورت تھی۔ پڑھا لکھا ہونے کے باوجود اگر اس ظالم سے ٹکر نہیں لے سکتی ہو تو تمہاری قسمت میں کچھ اور نہیں ہوگا"۔

وہ ہماری کلاس کی سب سے خوبصورت لڑکی تھی نہ صرف یہ کہ خوبصورت بلکہ خوبصورتی کے ساتھ اس کی شخصیت انوکھی تھی۔ غضب کی کشش تھی اس میں اس کی عادتوں کی وجہ سے۔ پڑھنے والی، بروقت مدد کرنے کو تیار، ہنسنے بولنے والی سب میں سب سے نمایاں۔

ایک اور بات جس کا پتہ بعد میں چلا وہ یہ کہ وہ ایک غریب خاندان سے تعلق رکھتی تھی۔ غریب خاندانوں میں ایسا ہوتا نہیں ہے کہ وہ خوبصورت بھی ہوں، ان میں اعتماد بھی ہو اور اتنی بولڈ ہوں جتنی وہ تھی۔ غریب خوبصورت لڑکیوں کی شادی تو شاید سولہ، سترہ سال کی ہونے سے پہلے ہی کسی سے کردی جاتی ہے کیونکہ خاندان اور عزیز و اقارب کے لڑکوں کے ماں باپ کی نظر ایسی لڑکیوں پر ہوتی ہے۔ ایسی لڑکیاں پھر تمام عمر اپنے سے بہت زیادہ عمر کے شوہروں کے ساتھ کسی نہ کسی طرح گزارہ کرتی رہتی ہیں۔

شازیہ میرے گروپ میں تھی اور میرا خیال تھا کہ فائنل ایئر کا امتحان ہونے کے فوراً بعد اس کی شادی کا چکر شروع ہوگا۔ ہم دونوں کی دوستی تھی، اچھی دوستی، خلوص بھرا تعلق تھا، ہم دونوں کے درمیان۔ ایک طرح سے عزت بھی کرتے تھے، لڑتے بھی تھے ایک دوسرے سے اور کام بھی آتے تھے۔ وہ ذہین تھی اور ہمارے گروپ کی لیڈر بھی۔ جیسا کہ لڑکیوں کی عادت ہوتی ہے اور خیال بھی رکھتی تھی ہم لوگوں کا۔

عملی زندگی میں چیزیں اتنی مختلف ہوں گی، میں نے سوچا بھی نہیں تھا۔ جو میرے خیال و گمان میں بھی نہیں تھا وہ ہو گیا، فائنل ایئر کے آخری امتحان کے

دوسرے دن ہی میں نے امی سے کہا تھا کہ مجھے ناہید سے شادی کرنی ہے اور انہیں اس کے گھر رشتے کے لئے جانا ہوگا۔

میں نے سوچا تھا کہ انہیں خوشی ہوگی لیکن جب میں نے بتایا کہ ناہید سعود آباد میں رہتی ہے، کالج کی بس میں آتی ہے، غریب متوسط درجے کے خاندان سے تعلق ہے اس کا تو میں نے یہ محسوس کیا کہ ان کے جوش و خروش پہ کسی نے ٹھنڈا برف کا پانی ڈال دیا ہے۔

دوسرے روز ہی ابو اور امی نے رات کو مجھے بٹھا کر اچھا خاصا لیکچر دے دیا تھا۔ ہم لوگ ڈیفنس فیز فور میں رہتے ہیں وہ لوگ سعود آباد کی کچی گلی میں اسی گز کے مکان میں رہتے ہیں، یہ بڑا فاصلہ ہے بہت بڑا۔ اسے طے کرنا ناممکن ہے بیٹے۔ شادیاں ہم پلہ لوگوں میں ہی ہوتی ہیں اور ہم پلوں میں ہی ہو سکے گی۔ تم کبھی بھی ملنے جلنے والوں کو اپنے سسرال کا پتہ نہیں بتا سکو گے۔ یہ خیال دل سے نکال دو۔ ابو نے حتمی انداز سے کہہ دیا تھا۔

میں نے دونوں کو سمجھانے کی کوشش کی تھی۔ بتایا تھا کہ وہ کتنی ذہین ہے، کتنا دوستانہ رویہ ہے اس کا، غریب ہونے کے باوجود کتنی پر اعتماد ہے وہ، سعود آباد میں پیدا ہونے کے باوجود اس نے وہ سب کچھ کر دکھایا ہے جو ڈیفنس سوسائٹی، کارساز اور نارتھ ناظم آباد میں رہنے والی بہت ساری ہماری رشتہ دار لڑکیاں نہیں کر سکی ہیں۔ وہ بہت الگ سی ہے ابو بہت الگ سی، آپ ملیں گے تو فوراً ہی پسند کرلیں گے میری بات کو اہمیت تو دیں۔

مگر وہ لوگ میری بات کو اہمیت دینے کے لئے تیار نہیں تھے۔ "ذہانت، خوش اخلاقی، محنتی یہ ساری باتیں زندگی کے عملی مرحلے میں ثانوی ہیں بیٹے، ہم نے تمہارے لئے بہت بڑے خواب دیکھے ہیں۔ بہت سے لوگ ہیں، کھاتے پیتے گھرانوں کے جو تمہیں داماد بنا کے سر پہ بٹھائیں گے۔ تمہیں کیا ضرورت ہے کیچڑ میں پھنسو"۔ ابو نے سنجیدگی سے بڑے کرے لہجے میں کہا تھا۔ مجھے افسوس اس بات کا ہے کہ امی بھی ان کی ہاں میں ہاں ملا رہی تھیں۔

نہ وہ مجھے سمجھا سکے اور نہ میں انہیں راضی کر سکا۔ ناہید سے کہنا بے کار تھا۔ مجھے پتہ تھا کہ وہ مجھے پسند کرتی ہے ایسے ہی جیسے میں اسے پسند کرتا ہوں مگر وہ میرے ساتھ بھاگنے پر راضی نہیں ہوگی، بغاوت وہ نہیں کر سکتی۔ میں کر سکتا تھا، میں تیار بھی تھا مگر وہ کبھی تیار نہیں ہوتی۔ میں سوچتا رہا اور وقت بڑی تیزی سے گزر گیا۔

ہمارا نتیجہ نکل آیا۔ معمول کے مطابق اس کی پوزیشن تھی اور ہم لوگوں نے مختلف وارڈوں میں ہاؤس جاب شروع کردی۔ نئے نئے کاموں میں الجھے ہونے کے باوجود میں دو دفعہ امی ابو کو سمجھانے کی کوشش کر چکا تھا جس کا کوئی خاص نتیجہ نہیں نکلا سوائے اس کے کہ میں نے دل ہی دل میں فیصلہ کرلیا کہ پاکستان چھوڑ کر ہی چلا جاؤں تو بہتر ہے۔ انہی خیالات اور اسی امید اور ناامیدی کی کشمکش میں ہاؤس جاب کے ڈیڑھ ماہ گزر گئے تھے اور پتہ چلا کہ ناہید کی شادی طے ہوگئی ہے اور ہفتے دس دن میں وہ بیاہ کے امریکہ چلی جائے گی۔

میں اس کی شادی میں شریک نہیں ہوا۔ اس نے خود فون کر کے مجھے آنے کو کہا مگر میں تو اس سے صحیح طریقے سے بات بھی نہیں کر سکا۔ اس کی آواز میں بھی کوئی کمی تھی۔ ناہید کی وہ آواز نہیں تھی۔ اس وقت تو میں نے محسوس نہیں کیا مگر سالوں بعد وہ تھکی تھکی پژمردہ آواز میرے کانوں میں گونج گئی تھی۔ ڈاکٹر نادر ہم سے بارہ سال پہلے ڈاکٹر بنا تھا۔ امریکہ میں دل کے امراض کا ماہر تھا۔ امریکہ میں ہی کام کر رہا تھا۔ اس کی بہن نے کراچی میں ناہید کو اپنے بھائی کے لئے پسند کرلیا تھا اور ناہید کے ماں باپ نے حامی بھرلی تھی۔

ابتداء میں مجھے نفرت سی ہوگئی، ناہید کے خاندان سے۔ بالکل دو پیسے والی حرکت کی تھی ان لوگوں نے۔ ایک پیسے والے بڑی عمر کے بندے سے شادی کردی اچھی بچی کی۔ تھوڑا انتظار بھی نہیں کیا۔ اسے موقع تک نہیں دیا کہ وہ ہاؤس جاب کرتی امتحان دیتی مگر میرا غصہ بیجا نہیں تھا اور کیا کرتے وہ لوگ۔ ان کی لڑکی کی شادی ایک پڑھے لکھے ڈاکٹر سے ہو رہی تھی۔ امریکہ میں سیٹ تھا وہ۔ وہ بھی جا کر امتحان دے کر پاس ہو جائے گی اور پھر اس کا اپنا مقام ہوگا، یہی کہا تھا نادر کی بہن نے۔

ماں باپ اور کیا سوچتے ہیں متوسط اور نچلے گھرانوں میں بیٹیوں کی شادی دیر سے ہو تو کہنے والے نہ جانے کیا کیا کہتے ہیں۔ وہ لوگ کیا کرتے۔ نادر سے اچھا آدمی کہاں ملتا۔ ناہید کے پاس اور کیا مواقع تھے۔ اس نے ہمیشہ ماں باپ کے فیصلوں پر عمل کیا تھا۔ ابھی بھی ان کا کہا اس کو ماننا تھا، وہی اس نے کیا۔

میں نے ہاؤس جاب چھوڑ دی اور لائبریری میں بیٹھ گیا۔ اب مجھے کچھ نہیں کرنا تھا۔ نہ ہاؤس جاب نہ پاکستان میں رہنا تھا اور نہ شادی کرنی تھی۔ امریکہ کا امتحان میرے لئے کوئی مسئلہ نہیں تھا۔ وہ میں نے پاس کیا اور امریکہ چلا گیا۔

میرے گھر والوں کا خیال تھا کہ میں سال دو سال کے بعد واپس آ کر ان کی مرضی سے شادی کرلوں گا مگر میں نے ایسا نہیں سوچا تھا میری زندگی سے ناہید نکل ضرور گئی تھی مگر کوئی دوسرا میری زندگی میں نہیں تھا۔

کئی سال گزر گئے، مجھے پتہ ہی نہیں چل سکا کہ وہ کہاں ہے، میں اس کے بارے میں اچھا ہی سوچتا تھا۔

(جاری ہے)

صوفی غلام مصطفیٰ تبسم

سو بار چمن مہکا، سو بار بہار آئی
دنیا کی وہی رونق، دل کی وہی تنہائی
اک لحظہ بہے آنسو، اک لحظہ ہنسی آئی
سیکھے ہیں نئے دل نے انداز شکیبائی
الجھا غم ہستی میں اس طرح یہ دل میرا
کیا کیا ہمیں یاد آیا جب یاد تیری آئی
جلوؤں کے تمنائی جلوؤں کو ترستے ہیں
تسکین کو روئیں گے جلوؤں کے تمنائی
دیکھے ہیں بہت ہم نے ہنگامے محبت کے
آغاز بھی رسوائی، انجام بھی رسوائی
یہ بزم محبت ہے، اس بزم محبت میں
دیوانے بھی شیدائی، فرزانے بھی شیدائی

محسن نقوی

دشت ہجراں میں نہ سایہ نہ صدا تیرے بعد
کتنے تنہا ہیں تیرے آبلہ پا تیرے بعد
لب پہ اک حرف طلب تھا، نہ رہا تیرے بعد
دل میں تاثیر کی خواہش، نہ دعا تیرے بعد
درد جب سینے میں ہوا نوحہ سرا تیرے بعد
دل کی دھڑکن ہے کہ ماتم کی صدا تیرے بعد
تجھ سے بچھڑا ہوں تو مرجھا کے ہوا برد ہوا
کون دیتا ہے مجھے کھلنے کی دعا تیرے بعد
ملنے والے کئی مفہوم پہن کر آئے
کوئی چہرہ نہ آنکھوں نے پڑھا تیرے بعد
جان محسن مرا حاصل یہی مبہم سطریں
شعر کہنے کا ہنر بھول گیا تیرے بعد

رحمٰن خاور (علیگ)

کفن بدوش جو نکلے وفا کے رستے میں
انہیں حیات ملی ہے، قضا کے رستے میں
بھٹک چکا ہے بہت کاروان نکہت گل
دلوں کی شمعیں جلادو، وفا کے رستے میں
کہیں حرم تو کہیں دیر نے ہمیں روکا
عجیب مرحلے آئے خدا کے رستے میں
چلے نہ تھے تو بہت سہل تھا چلے ہیں تو پھر
جفا کے موڑ بھی آئے، وفا کے رستے میں
کہاں ہم اور کہاں بوئے دوست اے خاور
وہ انجمن نہ پڑی ہو، ہوا کے رستے میں

پذیرائی کی تقریبات اور ہمارے اعزاز

لندن انڈین فیسٹیول میں شرمین عبید کی دستاویزی فلم ایوارڈ لینے میں کامیاب

دو بار آسکر ایوارڈ یافتہ شرمین عبید چنائے پاکستانی ہدایت کارہ ایک بار پھر عالمی سطح پر بھارتی فلموں کے مقابلے میں نمایاں اعزاز حاصل کرنے میں کامیاب ہو گئیں۔ یہ بین الاقوامی اعزاز انہیں برطانیہ میں جاری ساتویں انڈین فلم فیسٹیول 2016ء میں پاکستانی موسیقی کے حوالے سے بنائی گئی دستاویزی فلم ساؤنڈ آف لاہور بنانے پر دیا گیا ہے۔ یہ فلم آڈینس چوائس ایوارڈز جیتنے میں کامیاب ہوئی۔ یہ فلم لاہور میں مجید امجد کے سچل اسٹوڈیو میں 70ء کی دہائی کی موسیقی پر مشتمل ہے۔ اس میں موسیقی کے مختلف گھرانوں اور فنکاروں کے فن گائیکی کو موضوع بنایا گیا ہے۔ فلم کے ذریعے دنیا بھر میں سچل اسٹوڈیو متعارف بھی ہوا۔ مذکورہ فیسٹیول یورپ کے سب سے بڑے ساؤتھ ایشین فلم فیسٹیول ہونے کا اعزاز رکھتا ہے۔ اس موقع پر شرمین عبید کا کہنا ہے کہ "ہماری موسیقی اثاثہ ہے۔ اس فلم کو دنیا بھر میں پسند کیا گیا ہے۔ یہ اعزاز پاکستان کا ہے۔ اس کے علاوہ سچل اسٹوڈیو کے آرکسٹرا اس اعزاز کے مستحق ہیں۔ موسیقی اور فلم کے ذریعے پاکستانی ثقافت کا یہ فروغ دنیا بھر میں رجسٹر ہوا ہے۔ یہی ہماری بڑی کامیابی ہے"۔

سی فوڈ ویک اینڈ، ہوٹل میریٹ کراچی کا دلچسپ میلہ

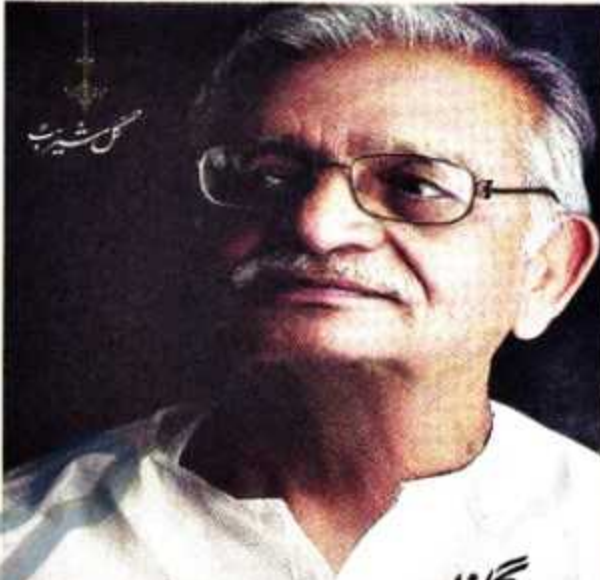
کراچی کے میریٹ ہوٹل نے سجایا شاندار سی فوڈ فیسٹیول اور پورے ہفتے بھر اپنے شائقین کو سی فوڈ کے مختلف ذائقوں سے محظوظ کیا۔ ان میں روایتی کھانوں یعنی مچھلی کے بنگالی سالن سے لاہوری فرائی فش ہی پر اکتفا نہیں کیا گیا بلکہ دنیا کے مختلف ذائقوں سے مچھلی، جھینگوں اور کیکڑوں سے متعدد کھانے تیار کیے گئے۔ ان رنگا رنگ اور ذائقے دار کھانوں کو سیلبریٹی شیفز نے بھی سراہا اور ہفتے بھر میریٹ میں سی فوڈ پسند کرنے والوں کا تانتا بندھا رہا۔

برطانیہ میں مقیم قانون دان اور شیف سمعیہ عثمانی کی کک بک کی افتتاحی تقریب

گزشتہ دنوں کراچی کی آرٹ چوک گیلری میں اس کک بک کی تقریب منعقد کی گئی۔ برطانیہ میں مقیم قانون دان آج سے کئی برس پہلے پاکستان سے روانہ ہوئی تھیں اور وہاں قانون پڑھنے کے بعد پریکٹس کرنے لگیں۔ اسی دوران انہوں نے پاکستانی کھانوں کو لکھنا اور مقامی خواتین کو پکانے کی تربیت کا آغاز کیا تھا۔ آپ قارئین ڈالڈا کا دسترخوان میں سمعیہ کا انٹرویو پڑھ چکے ہیں۔ حال ہی میں ان کی تازہ تصنیف Summers Under The Tamarind Tree انگریزی زبان میں شائع ہوئی ہے۔ تقریب کی موڈریٹر لیلیٰ پریم جی نے سمعیہ کی نانی کے مصالحوں کے باغات کا ذکر بڑی محبت سے کیا جو اس کتاب کی اشاعت کے اصل محرکات میں سے ہیں۔ مصنفہ نے اپنی تقریر میں بین الاقوامی شہرت یافتہ شیف اور فوڈ رائٹر مدھر جعفری کے تعاون کا شکریہ ادا کیا، جنہوں نے ہر قدم پر سمعیہ کی پیشہ ورانہ رہنمائی کی۔ اپنے پسندیدہ پکوانوں میں فرنی، کنہ گوشت اور سندھی بریانی کا بطورِ خاص ذکر کیا جو برطانیہ میں بھی پسند کیے جاتے ہیں، البتہ سندھی بریانی کو انہوں نے پیچیدہ اور چیلنجنگ ریسیپی قرار دیا اور کہا کہ بہت کم لوگ Authentic طریقے سے تیار کرنے کا ہنر جانتے ہیں۔ مصنفہ ایک طویل عرصے بعد اپنے وطن آئی تھیں اور کراچی میں ان کی تصنیف کو عوامی حلقوں میں سراہا گیا۔

KYLIE کاسمیٹکس مقامی صنعت میں خوشگوار اضافہ

میک اپ کی مصنوعات کے ساتھ قدرتی نظر آنے میں جو لطف آتا ہے وہ وہی خواتین جانتی ہیں جو تصنع آمیزی سے دور رہ کر پرکشش نظر آنا چاہتی ہیں۔ KYLIE نے Naked Palettes میں فاؤنڈیشن اور فیس پاؤڈر متعارف کرایا ہے۔ اس افتتاحی تقریب میں کراچی کی کئی نامور ماہرین حسن اور ماڈلز نے شرکت کی اور اس سے اندازہ ہوا کہ حسن و صحت کے شعبے سے وابستہ شخصیات نئی اختراعات اور سادگی کے امتزاج کی دلدادہ ہیں۔

Books

آواز میں لپٹی خاموشی

مرتب: گل شیر بٹ
صفحات: 208
قیمت: 600روپے
ملنے کا پتہ: بک کارنر، مقابل اقبال لائبریری، بک اسٹریٹ، جہلم، پاکستان

گلزار کے بارے میں آپ بہت کچھ جانتے ہوں گے ان کی فلمیں، مکالمے، گیت اور ٹی وی سیریلز غرضیکہ ان کی زندگی کے کئی پہلوؤں سے واقفیت ہوگی۔ گل شیر گلزار کو کتنا چاہتے ہیں اس کا اندازہ زیرِ تبصرہ کتاب پڑھ کر ہو جاتا ہے۔ گلزار کی زندگی اور فنون سے وابستگی کے حوالے سے اس مجموعے کو دستاویز بھی کہہ سکتے ہیں۔ ایک دفعہ پڑھنا شروع کریں تو دل چاہتا ہے کہ ختم کر کے ہی چھوڑیں۔ معروف شاعر نصیر احمد نصیر نے عمدہ بات کی ہے کہ ''یہ کتاب ایسے کیپسول کی طرح ہے جسے نگلتے ہی گلزار کی باغ و بہار شخصیت اور شاعری کا نشہ بھر جاتا ہے''۔ یہ کتاب محبت سے لکھی گئی ہے اور محبت ہی سے شائع کی گئی ہے۔ اغلاط ڈھونڈنے سے نہیں ملتیں۔ ہندوستانی فلم نگری سے عشق رکھنے والے بھی اس تصنیف کو یقیناً سراہیں گے۔

نعمت

ہدایت کار: عبداللہ بادینی
پروڈیوسر: فہد مصطفیٰ اور علی کاظمی
کاسٹ: زاہد خان، سینتا مارشل، ثمینہ احمد اور کرن حق

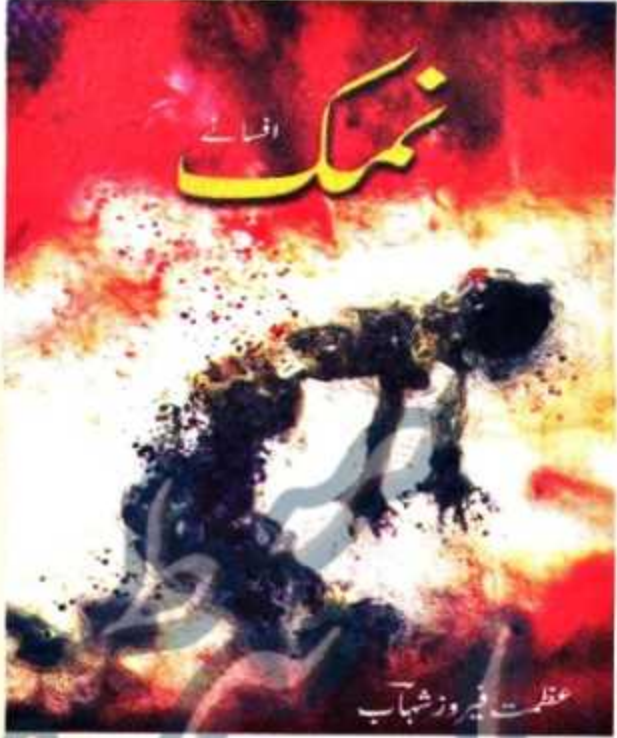
ڈرامہ نگار نائلہ انصاری کا نام بہترین لکھنے والوں میں شمار ہوتا ہے۔ ان کا نیا ڈرامہ سیریل نعمت بھی یقیناً ان کے باقی ڈراموں کی طرح قابلِ تحسین ثابت ہوگا۔ یہ کہانی سارہ اور بابر کی ہے جو کہ ایک خوشحال شادی شدہ زندگی بسر کر رہے ہیں۔ ان کی خوشحال زندگی میں مشکلات کا آغاز اس وقت ہوتا ہے جب ان کا پانچ سالہ بیٹا دل کے عارضے میں مبتلا ہو جاتا ہے جس کے باعث سارہ کی ساری توجہ ان کے بیٹے کی نذر ہو جاتی ہے۔ ایسے میں بابر کو گھر سے باہر ملنے والی توجہ ان کے رشتے میں دوریوں کا باعث بنتی ہے۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ یہ رشتہ بابر کی زندگی میں مثبت تبدیلی لاتا ہے یا منفی۔ یہ ڈرامہ پیر کی شب 8 بجے اے آر وائے ڈیجیٹل پر دیکھا جاسکتا ہے۔

Movies

مس پری گرائنز ہوم فار پیکیولر چلڈرن

ڈائریکٹر: ٹم برٹن
کاسٹ: ایوا گرین، ایسا بٹر فیلڈ، ایلا پرنل، ایلیسن جینی، ٹیرنس اسٹمپ

جادوئی موضوع پر لکھے جانے والے ناول جب فلمائے جاتے ہیں تو دیکھنے والے مسحور بھی ہوتے ہیں اور یہ فلمیں تجارتی طور پر بھی ناکام کم ہی ہوتی ہیں شائد اس لئے کہ انسان میں تجسس کا مادہ پایا جاتا ہے تو خوش ہو جائیے کہ جادوئی کمالات سے بھرپور نئی فینٹسی ایڈونچر فلم مس پری گرائنز ہوم فار پیکیولر چلڈرن نمائش کے لئے تیار ہے۔ یہ کہانی ایسے سولہ سالہ لڑکے کے گرد گھوم رہی ہے جو حادثاتی طور پر ایک پراسرار جزیرے پر پہنچ جاتا ہے جہاں غیر ملکی طاقتوں کے حامل یتیم بچوں کی ایک انوکھی دنیا بستی ہے۔ اس جادوئی دنیا میں وہ لڑکا غیر معمولی طاقت کے مالک بچوں کے ساتھ مل کر خطرناک بلاؤں کا مقابلہ کرتا ہے اور ان بچوں کی حفاظت کرتا ہے جس کے بعد یہ انوکھے واقعات اس کی زندگی تبدیل کر دیتے ہیں۔ معروف ناول نگار ریشم رگز کے ناول سے ماخوذ جادوئی کمالات پر مبنی یہ فلم 20th Century Fox کے تحت ماہ ستمبر کی بڑی فلموں میں سے ایک ہے۔

ریویوز

نمک

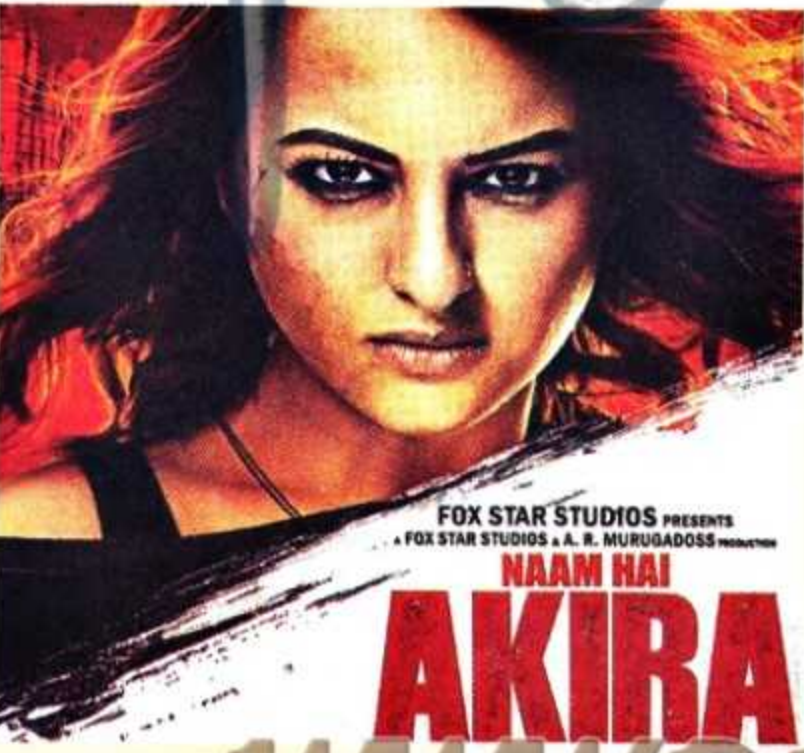
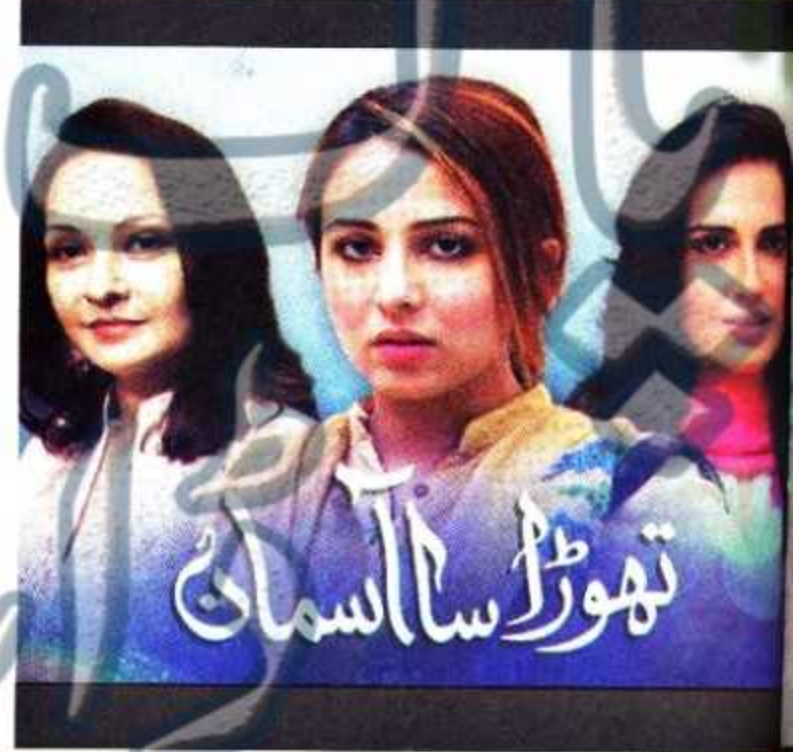
مصنف: عظمت فیروز شہاب
صفحات: 312
قیمت: 600روپے
ملنے کا پتہ: بک ہوم، بک اسٹریٹ 46 مزنگ روڈ، لاہور

عظمت فیروز شہاب تواتر سے شعر کہتے آ رہے ہیں مگر یہ تصنیف افسانوی مجموعہ ہے۔ ان کی نثر بھی بہت اعلیٰ ہے، کہانی لکھنے اور ابلاغ کی خوبیوں سمیت ان افسانوں کو ایک ہی نشست میں پڑھا جاسکتا ہے۔ اس تصنیف میں ایک اچھوتا تجربہ یہ کیا گیا ہے کہ مختلف ادیبوں، شاعروں مثلاً محترم امجد اسلام امجد، اصغر ندیم سید، اسلم کولسری اور نیلم احمد بشیر سے افسانے پڑھوا کے ان کی رائے بھی شائع کی گئی ہے۔ یہ تمام صاحبان علم و فن ہمارے لئے بھی بہت محترم ہیں اور ان کی رائے سے اختلاف بھی نہیں کیا جاسکتا۔ کتاب بے حد عمدگی سے شائع ہوئی ہے۔ عظمت فیروز کے اس سے قبل چھ شعری مجموعے شائع ہوئے ہیں مگر حیرت ہے کہ ہماری نظر سے نہیں گزرے یقیناً اس درویش ادیب و شاعر نے کتاب کی فروخت میں سکہ رائج الوقت کی اخلاقیات پر توجہ نہیں دی ہوگی۔ نمک کے عنوان سے ڈالڈا کا دسترخوان کے قارئین اسے کھانے کا نمک تصور نہ کریں لیکن نمک نہ ہو تو زندگی میں کشش بھی کہاں رہتی ہے۔ کتاب پڑھنے سے تعلق رکھتی ہے۔

Drama

تھوڑا سا آسمان

ہدایت کار: ندیم صدیقی
کاسٹ: یاسرہ رضوی، زیبا بختیار، عشنا شاہ، بابر علی

جیو ٹی وی کی نئی پیشکش تھوڑا سا آسمان عمیرہ احمد کے ناول پر مبنی ہے۔ انہوں نے اپنی اس تحریر میں زندگی میں رونما ہونے والے اتفاقات کا بڑی خوبصورتی سے تذکرہ کیا ہے۔ یہ کہانی ہمارے معاشرے کی روایات، پیسہ، رشتوں، حیثیتوں اور خصوصاً انسانی رویوں اور خود غرضیوں جیسے پہلوؤں کی عکاسی کرتی ہے۔ باصلاحیت اور منجھے ہوئے اداکاروں کی موجودگی نے ڈرامے کو خاصا دلچسپ بنا دیا ہے۔ یہ ڈرامہ آپ ہر ہفتے کی شب 8 بجے جیو ٹی وی پر دیکھ پائیں گے۔

اکیرا

ڈائریکٹر: اے۔ آر مرگوداس
کاسٹ: سوناکشی سنہا، کونکونا سین شرما، انوراگ کشپ، امیت سادھ

یہ ہندی فلم تجارتی مقاصد کی عکاسی کر رہی ہے۔ عمدہ واقعاتی تسلسل کے ساتھ رومان اور پرمزاح مکالمے اپنا تاثر قائم کر رہے ہیں۔ ہندوستان میں ہر قسم کی فلموں کے لئے وسیع تر گنجائش موجود ہے۔ اول تو فلم بنانے والے فلم بینوں کے مزاج سے اچھی طرح واقف ہیں۔ دوسرے وہ معاشرے کے چھوٹے بڑے مسائل کا ادراک بھی رکھتے ہیں اس کے بعد تکنیک اور میڈیا کی جزئیات اور تاثر بحال کرنے میں پس و پیش سے کام نہیں لیتے، مگر اس سب کے باوجود وہ اپنے منظر نامے ہالی وڈ کی فلموں سے مستعار لیتے ہیں اور یہی نہیں اپنی ہی ایک علاقائی فلم نگری جہاں تامل زبان میں سینما کی روایت مستحکم نظر آتی ہے ان فلموں کا اردو ہندی ورژن بھی تیار کرتے ہیں، کبھی نام اور حالات و واقعات کی تبدیلی کے ساتھ تو کبھی فلم کے بڑے ستاروں کے ساتھ ایک نئی فلم بنا لیتے ہیں۔ اکیرا بھی اس سے قبل تامل زبان میں بننے والی فلم ہے۔ مرکزی اداکارہ سوناکشی لمبے بریک کے بعد بڑی اسکرین پر نظر آئی ہیں۔ بلاشبہ فلم اور اداکارہ سے بہتر توقعات وابستہ کی جاسکتی ہیں۔

ستاروں کی محفل

کرن حق
میزان
26 ستمبر

پاکستانی ڈرامہ انڈسٹری کی ابھرتی ہوئی اداکارہ آج کل متعدد ڈراموں میں نظر آرہی ہیں، کرن حق آپ کو سالگرہ مبارک ہو

برج حمل 21 مارچ تا 20 اپریل

نئے لوگوں سے تعلقات استوار ہوں گے اور ان میں کوئی شخصیت آپ کے مسئلے کو شیئر کرسکتی ہے۔ فائر سائن والے لوگ اس ماہ خاصے متحرک رہیں گے۔ کوئی نئی مصروفیت مالی فائدہ بھی دے سکتی ہے۔ اگر آپ نے اپنی صحت کا خیال نہ رکھا تو بڑا مسئلہ ہوسکتا ہے۔ اگر آپ کھلاڑی ہیں تو کوئی بڑا مقابلہ آپ کا منتظر ہے۔

برج ثور 21 اپریل تا 21 مئی

ممکن ہے کہ دیرینہ جائیداد کوئی رکاوٹ کا مسئلہ حل ہوجائے۔ وراثت کی رقم کو محفوظ رکھنے کی کوشش کریں۔ اخراجات کنٹرول سے باہر ہوں گے اور اچھی بات یہ ہے کہ آپ اپنی آمدنی کے ذرائع میں اضافے کے لئے متحرک رہیں گے۔ بچوں کی دلچسپی کے شعبے میں سرمایہ کاری کریں تو زیادہ کامیابی مل سکتی ہے۔ بینکنگ اور دیگر مالیاتی ادارے بھی نوازشیں کرسکتے ہیں۔

برج جوزا 22 مئی تا 21 جون

صحت کی طرف سے فکر دامن گیر ہوسکتی ہے۔ نئے ذرائع سے آمدنی بڑھنے کا امکان غالب ہے۔ رکے ہوئے کام تکمیل کو پہنچ سکتے ہیں۔ گاڑی چلاتے ہوئے احتیاط سے کام لیں۔ کوئی خاندانی تقریب منعقد ہوسکتی ہے جس میں ملنے والی کوئی ہستی عزیز از جان بھی ٹھہر سکتی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ کے ہاتھوں کوئی رشتہ طے پاجائے یا کسی کی ملازمت کا انتظام ہوجائے۔

برج سرطان 22 جون تا 23 جولائی

آپ کے اردگرد جتنے لوگ ہیں تمام کے تمام آپ کو پسند کرتے ہیں۔ آپ کی جملہ صلاحیتوں کی وجہ سے لوگ آپ کے گرویدہ رہیں گے۔ میڈیسن، قانون، تعلیم اور سوشل میڈیا کے شعبے سے وابستہ شخصیات کو اپنے شعبے میں شہرت ملے گی۔ نئے کام شروع کرسکیں گے اور اگر آپ والد صاحب ہیں تو اپنے بچوں کے محبوب رہیں گے۔ بچوں کی صحت کی طرف سے غافل نہ رہیں۔

برج اسد 24 جولائی تا 23 اگست

نئے لوگ بہت جلد دوست بنیں گے اور کوئی شخصیت مزاج کے بہت قریب رہے گی۔ سفر کا امکان بھی ہے تاہم دستیاب سہولتوں کے ساتھ جہاں بھی جائیں گی فیملی کو بہت یاد کریں گی۔ آپ کوشش کے باوجود ڈسپلن سے کوئی کام نہیں کرپائیں گی۔ لیکن پیدائشی انتظامی تھوڑے دن تک اعصاب پر سوار رہے گی۔ خوش قسمت ہیں آپ کہ ترقی کے مواقع اسی طرح دستیاب رہیں گے۔

برج سنبلہ 24 اگست تا 23 ستمبر

شراکت داری جہاں جہاں کی ہے ان پر باقاعدہ نظر رکھنے کی ضرورت ہے۔ نئے معاہدے اور نئی دستاویزات بھی پڑھے بغیر دستخط نہ کریں خواہ زبانی بات چیت سے لاکھوں کے کاروبار کرچکے ہوں۔ گھریلو آرائش کی طرف میلان رہے گا۔ نئے لباس بنوانے کی خواہش سر اٹھائے گی اور طبیعت شاپنگ کی طرف مائل رہے گی۔ اخراجات آمدنی سے بڑھنے لگیں گے۔

برج میزان 24 ستمبر تا 23 اکتوبر

آپ کی نیند کسی وجہ سے پوری نہیں ہورہی اور صحت کی طرف سے لاپروائی بھی برت دیتے ہیں ذرا سنجیدگی سے اپنا خیال رکھیں۔ پھیپھڑوں کے امراض، نزلہ، زکام یا کھانسی پر توجہ کی ضرورت ہے۔ ذرائع ابلاغ میں کام کرنے والوں کے لئے نہایت اچھا مہینہ ہے۔ درس و تدریس کے ضمن میں حائل مشکلات دور ہوں گی۔

برج عقرب 24 اکتوبر تا 22 نومبر

کچھ روز سے معمولات میں جتنا تعطل آیا تھا رفتہ رفتہ الجھنیں دور ہورہی ہیں۔ نئی سرگرمیاں اور نئے دوست مثبت انداز سے مدد دیں گے البتہ جائیداد خریدنے میں جلد بازی کا مظاہرہ نہ کیا جائے تو اچھا ہے کیونکہ آپ اگر خود قانون کی پیچیدگیاں نہیں جانتے تو کوئی بھی آپ کو دھوکا دے سکتا ہے۔ اپنی اولاد کی سخت پرورش پر آپ کو ناز تو ہے مگر اولاد آپ سے نالاں رہنے لگی ہے۔

برج قوس 23 نومبر تا 21 دسمبر

رومانوی تعلقات استوار ہوسکتے ہیں مگر یہ وقتی لگاؤ بھی ہوسکتا ہے۔ تخلیقی اور تجارتی دونوں شعبوں میں کام کرنے والے افراد اپنے شعبوں میں ممتاز رہیں گے اور اطمینان قلب سے کام کرسکیں گے۔ آپ کی توجہ گھریلو آرائش اور ذاتی زندگی کو بہتر بنانے پر مرکوز رہے گی۔ اولاد کی تعلیم و تربیت کے مسائل بھی سر اٹھائیں گے۔ کوشش کریں کہ کسی کو قرض نہ دیں۔

برج جدی 22 دسمبر تا 20 جنوری

گھر، محبت اور کام آپ کی زندگی اسی کرہ ارض کے گرد گھومے گی۔ آپ کو خوش رہنا آتا ہے اگر ان جذباتی معاملات میں توازن رکھا تو اپنے ساتھ ساتھ دوسروں کے سکھ چین کی کوشش بھی رائیگاں نہیں جائے گی۔ اپنے والدین سے تعلقات بہتر بنانے پر توجہ رہے گی۔ آپ ذود رنج بھی ہیں اور اگر ابلاغ میں کمی نہ آئی تو بہت فوائد ہوں گے۔

برج دلو 21 جنوری تا 19 فروری

گزشتہ چند ماہ سے آپ خاصے مصروف دکھائی دیتے ہیں دراصل آپ اپنی کمٹمنٹ کے پکے ہیں اور کام کرنے کی دھن سوار ہوجائے تو پھر آرام بھول بھال جاتے ہیں۔ صحت کی طرف سے پریشانی متوقع ہے مگر زیادہ تشویش کی بات نہیں۔ وینس آپ کے ساتویں گھر میں ہے۔ خوبصورت شریک حیات کے ساتھ زندگی حسین بھار... کھینچ کے قریب ... خواہش پوری ہوگی۔

برج حوت 20 فروری تا 20 مارچ

آپ کی زیادہ تر توجہ مالیاتی امور سے متعلق ہوتی ہے۔ آپکی دعاؤں میں بھی دولت کے حصول کے ذرائع شامل ہوتے ہیں۔ ان دنوں خاص کر آپ کی توجہ پیسے کی طرف ہے کیونکہ پچھلے دنوں اخراجات بڑھ گئے تھے۔ تخلیقی سرگرمیاں خراب صحت کی وجہ سے متاثر ہوتی ہیں۔ اگر آپ اپنا خیال رکھیں تو پھر کوئی نقصان نہیں ہوگا۔ صدقات و خیرات کا سلسلہ ضرور جاری رکھئے۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-